



【テーマ】
調整週 レーステクニック、スピードへの移行
無酸素と有酸素の向上

2018/9/29 土曜
【泳法注意】
リズムとスピード
【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング パドル・キック有 腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 ドッグプル キックなし プルブイなし 自分で腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 3ストロークポーズ3秒(キックも止める)ポジションチェック	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR DPS 前横2/1呼吸 リズムとストロークを一定に	200	0:04:00	
PSwim	25	×	4	1	0' 25"	5	FR DPS 一定のリズム、ペースを作る 前横呼吸	100	0:01:40	
	50	×	4	1	0' 40"	5	FR ↓	200	0:02:40	
	100	×	4	1	1' 20"	5	FR ↓ セット間なし	400	0:05:20	
Swim	400	×	3	1	6' 00"	5~7	FR DES 1本目/エアロビック 2本目/1500ペース 3本目/750ペース ペーシング練習 T字ターン 周回遅れはどんどん抜かず	1200	0:18:00	
Swim	50	×	16	1	0' 45"	5	FR 3ストロークヘッドアップ/3ストロークフォーム 繰り返し 泳ぎの切り替え リズムチェンジへの対応	800	0:12:00	
Swim	25	×	8	1	0' 30"	3~9	FR 奇数イージー/偶数ハード しっかりスピードを出す	200	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								4100		1:26:00