



【テーマ】
有酸素と無酸素
フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/15 土曜

【泳法注意】

AN/EN

【主観的強度】

7

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
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	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	3フロント キャッチ リカバリーポーズ	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	4ドッグ4ストローク キャッチの感覚をストロークに繋げる	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	P有 ノープレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:04:00
PULL	25	×	1	8	0' 30"	5	FLY	ノーブレ テンポ良く回す	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 00"	7	FR	心拍を上げないようにペースキープ SET間無し	600	0:08:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PSWIM	25	×	16	1	0' 30"	9~1	FR	15mノーブレハード 10mイージー 浮き上がりでトップスピードに乗る	400	0:08:00
SWIM	100	×	3	5	1' 30"	5	IM	ペーストレーニング HR26~28 1'10がきつい人はFR	1500	0:22:30
	100	×	1	5	1' 10"	7	FR	しっかりスピードを上げましょう ※一定のペースor心拍で回れないと意味が無いのでIMとFRをバランス良く入れましょう。全部FRは全身持久力が上がらないので他の種目を必ず入れましょう。	500	0:05:50
DW										0:05:00
Total									4300	1:25:40