



【テーマ】

ハード週 スピード持久力！
速いスピードを出せるように。

2019/9/3 火曜

【泳法注意】

スピード持久力

【主観的強度】

6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-up								0:10:00	
cho	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 × 4	1	0' 40"	3	SC	Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左	100	0:02:40	
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC/FR	片手 FSC4 片手ハイエルボー チェンジ	100	0:02:40	
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00	
p swim	50 × 3	6	0' 35"	8	FR	前横 T字 空回りにならないように	900	0:10:30	
		1	0' 30"			セット間30秒		0:02:30	
						セット間無し			
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	ワイドドッグプル ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ	100	0:02:40	
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない	100	0:02:40	
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00	
swim	100 × 20	1	1' 30"	3~8	FR	前横 T字 easy/hard ハードは 400のラップ以上	2000	0:30:00	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:27:00	