



【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。

2019/9/8 日曜

【泳法注意】

スピード持久力

【主観的強度】

7

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	400 × 4	1	5' 20"	5~8	FR	前横 T字 奇数 HYP7 イーブンペース 偶数 スムースハード 気持ち良くスピードを上げる	1600	0:21:20
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	50 × 1	5	1' 00"	3	FR	easy リカバリースイム	250	0:05:00
	200 × 1	5	3' 00"	8	FR	hard HR28以上 心拍取ってからeasy swimへ セット間無し	1000	0:15:00
DW								0:05:00
Total							4150	1:25:20