



【テーマ】  
心肺機能への刺激入れ  
スピード持久力

2019/9/29 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 片手ハイエルポー 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
pull	200	×	8	1	3' 00"	3~8	FR 前横 T字 1本ずつ 奇数イージー/偶数ハード ハードHR28以上	1600	0:24:00
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	25	×	20	1	0' 40"	7	FR ノーブレスプリント キックとプルのタイミング注意	500	0:13:20
DW									0:05:00
Total								3400	1:21:20