



【テーマ】  
 第2クール 1週目 イージーウィーク  
 スピード持久力 心拍をしっかりと上げる 上限解放！

2019/11/12 火曜

【泳法注意】  
 心拍を上げる  
 【主観的強度】

5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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 片手スカーリング キック有り	100	0:02:40	
drill	25 ×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スイム 反対の腕体側 呼吸は回す側	100	0:03:00	
drill	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR 片手スイム 反対の腕体側 呼吸は回さない側	100	0:02:40	
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間無し	200	0:03:00	
kick	50 ×	3	4	1' 10"	5^7	FR easy→middle→hard 繰り返し	600	0:14:00	
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	200 ×	3	4	2' 40"	5^7	FR easy→middle→hard 繰り返し	2400	0:32:00	
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							4000	1:24:10	