



【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！

2019/11/13 水曜

【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	400 ×	1	1	8'00"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00	
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	25 ×	8	2	0'45"	3^9	FR /FLY easy/hard 1s FR 2s FLY	400	0:12:00	
		1	1	1'00"		セット間 1分		0:01:00	
swim	100 ×	20	1	1'30"	6	FR DPS HR26~28 イーブンペース	2000	0:30:00	
easy	100 ×	1	1	3'00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	100 ×	3	1	1'30"	5^7	FR DES 3本目 400の入り	300	0:04:30	
	200 ×	3	1	3'00"	5^8	FR DES 3本目 400の前半	600	0:09:00	
	400 ×	3	1	6'00"	5^8	FR DES 3本目 400BEST20秒以内	1200	0:18:00	
		1	2	1'00"		セット間 1分		0:02:00	
						3本目終了時HR30以上			
easy	100 ×	1	1	3'00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	25 ×	8	1	1'00"	9	FR 最大パワー 無酸素能力向上	200	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							5800	2:04:50	