



【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	スムーズフォーム 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 セット間 1分	400	0:12:00
		1	1	1'00"					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 3本目終了時HR30以上		0:02:00
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