



【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！

2019/11/14 木曜

【泳法注意】  
 心拍を上げる  
 【主観的強度】

6

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	0'40"	3	FLY 奇数水面バサロ / 偶数水中ドルフィン	400	0:10:40	
swim	200 ×	3	3	3'00"	5	IM 全身持久力 各泳ぎを丁寧に HR26^28	1800	0:27:00	
		1	2	1'00"		セット間1分		0:02:00	
easy	100 ×	1	1	3'00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pull	50 ×	2	6	0'35"	7	FR 大きなストローク 400のラップ以上 2本目後HR	600	0:07:00	
	50 ×	1	5	1'10"	2	CHO easy リカバリー	250	0:05:50	
DW									0:05:00
Total							4050	1:29:50	