



【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！

2019/11/16 土曜

【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	0'40"	3	FR 片手スイム 反対の腕体側 呼吸は回す側	100	0:02:40	
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	1	0'40"	3	FLY 12.5mUW hardkick 12.5mswimフォームスイム	200	0:05:20	
pull	200 ×	3	1	2'50"	5^8	FR DES 3本目ハード HR30以上	600	0:08:30	
pswim	200 ×	3	1	2'50"	5^8	FR DES 3本目ハード HR30以上	600	0:08:30	
swim	200 ×	3	1	2'50"	5^8	FR DES 3本目ハード HR30以上	600	0:08:30	
		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	
swim	25 ×	1	10	0'30"	8	FR スムースハード 浮き上がりからテンポアップ	250	0:05:00	
	75 ×	1	10	1'00"	6	FR イーブンペース 800をイメージして セット間無し	750	0:10:00	
DW									0:05:00
Total							4000	1:24:50	