



【テーマ】  
第2クール 2週目 ミドルウィーク  
スピード持久力 高心拍キープ

2019/11/19 火曜  
【泳法注意】  
高い心拍と高いペース  
【主観的強度】

7

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 ヘッドダウン ブレストプル キック有り 肘を立てる	100	0:02:40	
drill	25 ×	6	1	0'45"	3	FR 体側ローリングキック 奇数右呼吸 偶数左呼吸	150	0:04:30	
drill	25 ×	6	1	0'40"	3	FR 片手スイム フィニッシュ後3秒グライド 奇数右偶数左	150	0:04:00	
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	100 ×	8	1	1'40"	3	FR NOB UW	800	0:13:20	
easy	100 ×	1	1	3'00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	100 ×	3	5	1'40"	7	FR HR28以上 400のレースペース以上 大きな泳ぎ	1500	0:25:00	
		1	4	1'00"		セット間1分		0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:22:30	