



【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 心拍上げてスピードキープ 上限解放！

2019/11/20 水曜  
 【泳法注意】  
 200mまでの持久力  
 【主観的強度】

7

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up									
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	0:10:00
drill	25 ×	4	1	0'40"	3	SC	ヘッドダウン プレストプル 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	スムーズフォーム セット間無し	200	0:03:00
kick	25 ×	12	1	0'40"	7^3	FR/FLY	12.5sprint12.5easy 奇数FR 偶数FLY	300	0:08:00
easy	100 ×	1	1	3'00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pswim	50 ×	11	1	1'00"	9^3	FR	2hard /1easy 400最初の入り	550	0:11:00
	100 ×	8	1	1'40"	9^3	FR	2hard /1easy 400のラップペース	800	0:13:20
	200 ×	7	1	4'00"	9^3	FR	hard /easy 400の後半200のペース以上	1400	0:28:00
easy		2	1	2'00"			セット間2分		0:04:00
	100 ×	1	1	3'00"		CHO	リラックス	100	0:03:00
P FIN	200 ×	6	1	3'00"	5	IM	パドル フィン IM 全身を使う BRはドル平	1200	0:18:00
P FIN	25 ×	8	1	1'00"	9	FR	スプリント パワー 大きく速く	200	0:08:00
swim	25 ×	4	1	1'00"	9	FR	スプリント スピードに切り替える	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								5750	2:17:30