



【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！

2019/11/21 木曜

【泳法注意】
 スピード持久力
 【主観的強度】

7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 ×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
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 ×	8	1	0' 40"	3^9	FR	easy/hard ONB	200		0:05:20
pull	100 ×	6	2	1' 20"	9^3	FR	サイクルイン ペーシング 大きな泳ぎを崩さない	1200		0:16:00
	100 ×	4	2	1' 15"	9^3	FR	↓↑	800		0:10:00
	100 ×	2	2	1' 10"	9^3	FR	↓↑	400		0:04:40
		1	5	0' 30"			セット間30秒			0:02:30
easy	100	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
pswim	25 ×	12	1	0' 40"	3^9	FR	easy/hard sprint power	300		0:08:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:00