



【テーマ】
 第3クール 3週目 ハードウィーク
 高いスピードを出す

2019/12/21 土曜
 【泳法注意】
 スピード
 【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	7' 00"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400			0:07:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	SC ドッグプル 奇数ゲー 偶数パー	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ストレートアームキャッチアップ 奇数ゲー 偶数パー	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ムーブスカーリングストローク キャッチアップ	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 ×	4	1	2' 20"	5^8	FR DES 4本目 HR30	400			0:09:20
pull	25 ×	16	1	0' 40"	3^9	FR easy/hard ハードはノーブレ テンポMAX	400			0:10:40
easy	100 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	100			0:02:00
swim	50 ×	2	10	0' 35"	9	FR MAX ペース 心拍、乳酸の両方を高める	1000			0:11:40
	50 ×	1	9	1' 20"	3	CHO easy	450			0:12:00
DW										0:05:00
Total							3400			1:22:40