



【テーマ】
イージー週 スピードのギアを増やす
乳酸を出す 高出力
エアロビックキープ

2020/7/24 金曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|--------|---|--|----------|---------|
| | | 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 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | CHO | アンダーウォーター ストリームラインキック | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | ロングストローク パワーで最小ストローク 伸びる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | Fly | オーバーリカバリー 身体を最大に上げる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | スピinn 12.5mフォーム12.5 | | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム 脈上げ | | 200 | 0:03:00 |
| k-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 3 | CHO | kick/swim by25 ノーボード グライド姿勢 | | 400 | 0:06:40 |
| sc-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 3 | CHO | スカーリング/swim by 25 ポジションフリー キックOK | | 400 | 0:06:40 |
| p-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 3 | CHO | プル/swim by 25 パドルプルブイ無し セット間無し リカバリーエアロビック | | 400 | 0:06:40 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 40" | 5 | Fly·FR | 1SET Fly／FR by25 ストロークパワーを意識 FR 2SET FRキャッチアップHYP3／FR by25 左右差意識 セット間無し | | 1200 | 0:20:00 |
| pswim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | FR | ノーブレ ストレートアーム スプリント 大きく強く速く | | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3800 | 1:24:20 |



【テーマ】
イージー週 スピードのギアを増やす
乳酸を出す 高出力
エアロビックキープ

2020/7/24 金曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|--------|---|--|----------|---------|
| | | 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 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | CHO | アンダーウォーター ストリームラインキック | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | ロングストローク パワーで最小ストローク 伸びる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | Fly | オーバーリカバリー 身体を最大に上げる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | スピinn 12.5mフォーム12.5 | | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム 脈上げ | | 200 | 0:03:00 |
| k-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 3 | CHO | kick/swim by25 ノーボード グライド姿勢 | | 400 | 0:07:20 |
| sc-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 3 | CHO | スカーリング/swim by 25 ポジションフリー キックOK | | 400 | 0:07:20 |
| p-s | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 3 | CHO | プル/swim by 25 パドルプルブイ無し セット間無し リカバリー エアロビック | | 400 | 0:07:20 |
| swim | 100 | × | 5 | 2 | 1' 45" | 5 | Fly·FR | 1SET Fly／FR by25 ストロークパワーを意識 FR 2SET FRキャッチアップHYP3／FR by25 左右差意識 セット間無し | | 1000 | 0:17:30 |
| pswim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | FR | ノーブレ ストレートアーム スプリント 大きく強く速く | | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3600 | 1:23:50 |



【テーマ】
イージー週 スピードのギアを増やす
乳酸を出す 高出力
エアロビックキープ

2020/7/24 金曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|--------|---|--|----------|---------|
| | | 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 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | CHO | アンダーウォーター ストリームラインキック | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | ロングストローク パワーで最小ストローク 伸びる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | Fly | オーバーリカバリー 身体を最大に上げる | | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | スピinn 12.5mフォーム12.5 | | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム 脈上げ | | 200 | 0:03:00 |
| k-s | 50 | × | 7 | 1 | 1' 00" | 3 | CHO | kick/swim by25 ノーボード グライド姿勢 | | 350 | 0:07:00 |
| sc-s | 50 | × | 7 | 1 | 1' 00" | 3 | CHO | スカーリング/swim by 25 ポジションフリー キックOK | | 350 | 0:07:00 |
| p-s | 50 | × | 7 | 1 | 1' 00" | 3 | CHO | プル/swim by 25 パドルプルブイ無し セット間無し リカバリーエアロビック | | 350 | 0:07:00 |
| swim | 100 | × | 5 | 2 | 1' 50" | 5 | Fly-FR | 1SET Fly/FR by25 ストロークパワーを意識 FR 2SET FRキャッチアップHYP3/FR by25 左右差意識 セット間無し | | 1000 | 0:18:20 |
| pswim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | FR | ノーブレ ストレートアーム スプリント 大きく強く速く | | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3450 | 1:23:40 |