



【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

2020/7/26 日曜  
【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 アンダーオーター 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 スピン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
kick	25	×	3	4	0' 30"	7 FR 板キック 90%ハードキック 回転を上げる	300	0:06:00
			1	3	0' 30"	セット間30秒		0:01:30
pull	25	×	3	4	0' 30"	7 FR パドル無し ストロークパワーを意識してスムースハード	300	0:06:00
			1	3	0' 30"	セット間30秒		0:01:30
swim	100	×	3	5	1' 15"	7 FR HR26^28 心拍の上がる良いペース 丁寧に	1500	0:18:45
			1	4	0' 30"	セット間30秒		0:02:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00
p swim	50	×	3	1	0' 50"	3^9 FR DES MAX	150	0:02:30
swim	50	×	3	1	0' 50"	3^9 FR DES MAX	150	0:02:30
			1	1	1' 00"	セット間1分		0:01:00
DOWN	100	×	1	1			100	0:05:00
Total							3800	1:25:05