



【テーマ】  
ミドル週 スピードキープ  
耐乳酸 出す、耐える  
エアロビックキープ

2020/7/29 水曜  
【泳法注意】  
ベース・耐乳酸  
【主観的強度】  
6

## 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	FR	きおつけキック ローリング 滑らかに	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フルドッグプル ローリングとフィニッシュのタイミング	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	片手バタフライ 呼吸前 フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム ローリングフィニッシュタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00
pull	50	×	2	5	0' 50"	3	FR	片手プル 奇数右手 偶数左手 中心軸を意識	500	0:08:20
	50	×	1	5	0' 40"	5	FR	左右対称で大きく セット間無し	250	0:03:20
pswim	100	×	3	5	1' 15"	6	FR	HR26^28 DPS ストロークを一定に保つ	1500	0:18:45
			1	4	0' 15"			セット間15秒 しっかりリセット		0:01:00
easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3^8	FR	DES 3本目ハード フォームを意識して	600	0:10:00
swim	50	×	1	5	1' 00"	3	FR	リカバリー	250	0:05:00
	50	×	3	5	1' 00"	9	FR	MAX	750	0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5200	1:45:45



【テーマ】  
ミドル週 スピードキープ  
耐乳酸 出す、耐える  
エアロビックキープ

2020/7/29 水曜  
【泳法注意】  
ベース・耐乳酸  
【主観的強度】  
6

## B

		Set	Cycle	強度	種目	目的		Distance	Time
W-up									
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	FR きおつけキック ローリング 滑らかに	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フルドッグプル ローリングとフィニッシュのタイミング	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly 片手バタフライ 呼吸前 フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム ローリングフィニッシュタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:20
pull	50	×	2	5	0' 55"	3	FR 片手プル 奇数右手 偶数左手 中心軸を意識	500	0:09:10
	50	×	1	5	0' 45"	5	FR 左右対称で大きく セット間無し	250	0:03:45
pswim	100	×	3	4	1' 30"	6	FR HR26^28 DPS ストロークを一定に保つ セット間15秒 しっかりリセット	1200	0:18:00
			1	3	0' 30"				0:01:30
easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	50	0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3^8	FR DES 3本目ハード フォームを意識して	600	0:10:00
swim	50	×	1	5	1' 00"	3	FR リカバリー	250	0:05:00
	50	×	3	5	1' 00"	9	FR MAX	750	0:15:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								4900	1:47:05