



【テーマ】
ミドル週 スピードキープ
綺麗にスピードを出す、耐える
エアロビックキープ

2020/7/31 金曜
【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	キャッチアップ 左右毎回呼吸	500	0:08:20
	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
swim	100	×	2	5	1' 30"	6	IM	HR24~26 DPS ストロークを一定に保つ	1000	0:15:00
	100	×	1	5	1' 30"	3	FR	リカバリーフォーミング	500	0:07:30
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
pswim	50	×	1	8	0' 45"	3	FR	フォーミング	400	0:06:00
	25	×	1	8	0' 30"	8	FR	スプリント フォームを意識	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4200	1:27:55



【テーマ】
ミドル週 スピードキープ
綺麗にスピードを出す、耐える
エアロビックキープ

2020/7/31 金曜
【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									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' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200 0:03:20
pull	50	×	2	5	0' 55"	3	FR	キャッチアップ 左右毎回呼吸	500 0:09:10
	50	×	1	5	0' 50"	5	FR	左右対称で大きく セット間無し	250 0:04:10
swim	100	×	2	4	1' 40"	6	FR	HR24^26 DPS ストロークを一定に保つ	800 0:13:20
	100	×	1	4	1' 50"	3	IM	フォーミング セット間無し	400 0:07:20
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50 0:02:00
pswim	50	×	1	8	0' 50"	3	FR	フォーミング	400 0:06:40
	25	×	1	8	0' 30"	8	FR	スプリント 強く速くを意識 セット間無し	200 0:04:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								3900	1:28:20