



【テーマ】
 イージー週 リカバリー
 スピードキープ 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/11 火曜
 【泳法注意】
 リカバリー・スピードキープ
 【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	小さい板でヘッドダウンキック 姿勢作り	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	小さい板でサイドキック 姿勢作り 腰が反らない 真っ直ぐ	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	Fly	小さい板で片手スイム 前に乗る、伸びる	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 3ストロークチェンジ 右3/左3	150	0:04:00	
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
swim	200 × 1	6	2' 55"	3	FR	HR25以下 楽に泳ぐ 脱力を大切にする	1200	0:17:30	
	50 × 1	6	0' 35"	7	FR	脱力から出力への切り替え 力まない セット間無し	300	0:03:30	
drill・swim	50 × 8	1	1' 00"	3	IM	キャッチスカーリング/12.5 スイム/12.5 IM2本ずつ	400	0:08:00	
	50 × 8	1	1' 00"	3	IM	フィニッシュスカーリング12.5 スイム/12.5 IM2本ずつ	400	0:08:00	
swim	100 × 6	1	1' 40"	5	IM	HR24^26 気持ちいいペース 効率よく!	600	0:10:00	
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00	
Total							4200	1:28:20	