



【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

2020/8/12 水曜
 【泳法注意】
 リカバリー・スピードキープ
 【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' 45"	3	FR	小さい板でヘッドダウンキック 姿勢作り	150	0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 45"	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	0:04:30
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	100 × 6	1	1' 30"	3		HR23以下 HRコントロールセット	600	0:09:00
	100 × 6	1	1' 25"	4		HR24^26	600	0:08:30
	100 × 6	1	1' 20"	5		HR26^28	600	0:08:00
	100 × 6	1	1' 15"	6		HE28^30	600	0:07:30
		1	3	1' 00"		セット間1分		0:03:00
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	FR	リラックス	50	0:02:00
pswim	50 × 3	3	1' 00"	3^8	FR	easy・middle・hard × 3 セット間無し	450	0:09:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4200	1:29:20



【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

2020/8/12 水曜
 【泳法注意】
 リカバリー・スピードキープ
 【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' 45"	3	FR 小さい板でヘッドダウンキック 姿勢作り	150		0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	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		0:04:30
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	100	×	6	1	1' 35"	3	HR23以下 HRコントロールセット	600		0:09:30
	100	×	6	1	1' 30"	4	HR24^26	600		0:09:00
	100	×	5	1	1' 25"	5	HR26^28	500		0:07:05
	100	×	5	1	1' 20"	6	HE28^30	500		0:06:40
			1	3	1' 00"		セット間1分			0:03:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	FR リラックス	50		0:02:00
pswim	50	×	3	3	1' 00"	3^8	FR easy・middle・hard×3 セット間無し	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4000		1:28:35



【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

2020/8/12 水曜
 【泳法注意】
 リカバリー・スピードキープ
 【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' 45"	3	FR	小さい板でヘッドダウンキック 姿勢作り	150	0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 45"	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	0:04:30
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' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:20
swim	100 × 5	1	1' 40"	3		HR23以下 HRコントロールセット	500	0:08:20
	100 × 5	1	1' 35"	4		HR24^26	500	0:07:55
	100 × 5	1	1' 30"	5		HR26^28	500	0:07:30
	100 × 5	1	1' 25"	6		HE28^30	500	0:07:05
		1	3	1' 00"		セット間1分		0:03:00
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	FR	リラックス	50	0:02:00
pswim	50 × 3	3	1' 00"	3^8	FR	easy・middle・hard × 3 セット間無し	450	0:09:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3800	1:27:30