



【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

2020/8/14 金曜
 【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		
pswim	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	25/フロントスカーリング キャッチポジション 25/スイム	300	0:06:00		
	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	25/フィニッシュスカーリング 脇閉める 25/スイム 常に腹圧を入れて腰が落ちないようにする セット間無し	300	0:06:00		
pswim	400 × 5	1	5' 20"	6	FR	DPS イーブンペース HR24^26 大きく丁寧に	2000	0:26:40		
easy	50 × 1	1	2' 00"				50	0:02:00		
swim	50 × 3	1	1' 00"	3^8	FR	DES 3本目ハード	150	0:03:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4100	1:26:00		



【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

2020/8/14 金曜
 【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' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:20		
pswim	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	25/フロントスカーリング キャッチポジション 25/スイム	300	0:06:30		
	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	25/フィニッシュスカーリング 脇閉める 25/スイム 常に腹圧を入れて腰が落ちないようにする セット間無し	300	0:06:30		
pswim	400 × 4	1	6' 20"	6	FR	DPS イーブンペース HR24^26 大きく丁寧に	1600	0:25:20		
easy	50 × 1	1	2' 00"				50	0:02:00		
swim	50 × 3	1	1' 00"	3^8	FR	DES 3本目ハード	150	0:03:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3700	1:26:00		



【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

2020/8/14 金曜
 【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' 55"	3	FR	フォーム 脈上げ	200			0:03:40
pswim	50 × 5	1	1' 10"	3	FR	25/フロントスカーリング キャッチポジション 25/スイム	250			0:05:50
	50 × 5	1	1' 10"	3	FR	25/フィニッシュスカーリング 脇閉める 25/スイム 常に腹圧を入れて腰が落ちないようにする セット間無し	250			0:05:50
pswim	300 × 5	1	5' 20"	6	FR	DPS イーブンペース HR24^26 大きく丁寧に 50秒ペースで5分で着きます	1500			0:26:40
easy	50 × 1	1	2' 00"				50			0:02:00
swim	50 × 3	1	1' 00"	3^8	FR	DES 3本目ハード	150			0:03:00
DOWN	100 × 1	1					100			0:05:00
Total							3500			1:26:20