

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 きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 10ストロークスイム 最小ストローク	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
swim	50 ×	8	2	0' 50"	3	FR 1セット目 45秒着 13ストローク以内	800			0:13:20
		1	1	0' 30"		2セット目 40秒着 13ストローク以内				0:00:30
						セット間30秒 速すぎもダメ				
pull	200 ×	4	1	2' 40"	5	FR セットDES サークルイン 一定テンポをキープ HR23以下	800			0:10:40
	200 ×	3	1	2' 30"	6	FR ↓前後半でタイム、テンポ差が生まれないように HR24^26	600			0:07:30
	200 ×	2	1	2' 20"	7	FR ↓HR26^28	400			0:04:40
		1	2	0' 30"		セット間30秒				0:01:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"		CHO リラックス	50			0:02:00
swim	50 ×	8	1	0' 45"	5	FR ペーシング 次の400の泳ぐペースで戻ってくる	400			0:06:00
	400 ×	1	1	5' 20"	5	FR 50のラップタイムを再現する	400			0:05:20
swim	100 ×	8	3	1' 30"	6	FR HR27^29 上げ過ぎ低すぎ注意	2400			0:36:00
		1	2	2' 00"		セット間2分				0:04:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							7000			2:07:50

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 きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左	150	0:04:30	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る	150	0:04:00	
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 10ストロークスイム 最小ストローク	150	0:03:00	
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
swim	50 ×	8	2	0' 50"	3	FR 1セット目 45秒着 15ストローク以内	800	0:13:20	
		1	1	0' 30"		2セット目 40秒着 15ストローク以内		0:00:30	
						セット間30秒 速すぎもダメ			
pull	200 ×	3	1	3' 00"	5	FR セットDES サークルイン 一定テンポをキープ HR23以下	600	0:09:00	
	200 ×	3	1	2' 50"	6	FR ↓前後半でタイム、テンポ差が生まれないように HR24^26	600	0:08:30	
	200 ×	2	1	2' 40"	7	FR ↓HR26^28	400	0:05:20	
		1	2	0' 30"		セット間30秒		0:01:00	
easy	50 ×	1	1	2' 00"		CHO リラックス	50	0:02:00	
swim	50 ×	6	1	0' 50"	5	FR ペーシング 次の400の泳ぐペースで戻ってくる	300	0:05:00	
	400 ×	1	1	5' 20"	5	FR 50のラップタイムを再現する	400	0:05:20	
swim	100 ×	8	3	1' 30"	6	FR HR27^29 上げ過ぎ低すぎ注意	2400	0:36:00	
		1	2	2' 00"		セット間2分		0:04:00	
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							6700	2:06:50	



【テーマ】  
 ハード週  
 エアロビック ボリューム 域値へのアプローチ  
 ペーシング

2020/8/26 水曜

【泳法注意】  
 ベース・域値  
 【主観的強度】

6

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 きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左	150		0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 10ストロークスイム 最小ストローク	150		0:03:00
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200		0:03:20
swim	50	×	6	2	0' 55"	3	FR 1セット目 50秒着 15ストローク以内	600		0:11:00
			1	1	0' 30"		2セット目 45秒着 15ストローク以内			0:00:30
							セット間30秒 速すぎもダメ			
pull	200	×	3	1	3' 20"	5	FR セットDES サークルイン 一定テンポをキープ HR23以下	600		0:10:00
	200	×	3	1	3' 10"	6	FR ↓前後半でタイム、テンポ差が生まれないように HR24^26	600		0:09:30
	200	×	2	1	3' 00"	7	FR ↓HR26^28	400		0:06:00
			1	2	0' 30"		セット間30秒			0:01:00
easy	50	×	1	1	2' 00"		CHO リラックス	50		0:02:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	5	FR ペーシング 次の400の泳ぐペースで戻ってくる	300		0:05:00
	300	×	1	1	4' 30"	5	FR 50のラップタイムを再現する	300		0:04:30
swim	100	×	7	3	1' 40"	6	FR HR27^29 上げ過ぎ低すぎ注意	2100		0:35:00
			1	2	2' 00"		セット間2分			0:04:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								6100		2:05:40