



【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
エアロビクキープ

2020/8/2 日曜

【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 × 1	5	0' 50"	5	Fly	片手バタフライ 呼吸前 下半身真っ直ぐ	250	0:04:10
	50 × 1	5	0' 50"	3	FR	フォーミング 上半身を大きく使う	250	0:04:10
swim	200 × 8	1	2' 40"	5	FR	HR24^26 DPS 同じテンポ 大きな泳ぎ	1600	0:21:20
easy	100	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50 × 1	4	1' 00"	1	CHO	リラックス	200	0:04:00
	100 × 1	4	1' 30"	8	FR	ハード 後半我慢	400	0:06:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4100	1:24:00