



【テーマ】
ハード週 耐乳酸・スピードキープ
綺麗にスピードを出す、耐える
エアロビックキープ

2020/8/5 水曜
【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	ストレートアーム 水中も真っ直ぐ 腕の付け根から	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3タイムボーズ 正しいポジションで浮く	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' 20"	5	FR	丁寧なストローク 空回りしない HR24^26	600	0:08:00
	100	×	6	1	1' 20"	6	FR	↓HR26^28	600	0:08:00
	100	×	6	1	1' 20"	7	FR	↓HR28^30 800のレースペース以上	600	0:08:00
			1	2	1' 00"			セット間1分		0:02:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
swim	25	×	40	1	0' 30"	3・9	FR	easy ／hard	1000	0:20:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4150	1:29:20



【テーマ】
ハード週 耐乳酸・スピードキープ
綺麗にスピードを出す、耐える
エアロビックキープ

2020/8/5 水曜
【泳法注意】
ベース・耐乳酸
【主観的強度】
6

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' 40"	3	FR	ストレートアーム 水中も真っ直ぐ 腕の付け根から	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3タイムボーズ 正しいポジションで浮く	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	×	5	1	1' 25"	5	FR	丁寧なストローク 空回りしない HR24^26	500	0:07:05
	100	×	5	1	1' 25"	6	FR	↓HR26^28	500	0:07:05
	100	×	5	1	1' 25"	7	FR	↓HR28^30 800のレースペース以上	500	0:07:05
			1	2	1' 00"			セット間1分		0:02:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
swim	25	×	40	1	0' 30"	3・9	FR	easy ／hard	1000	0:20:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3850	1:26:35



【テーマ】
ハード週 耐乳酸・スピードキープ
綺麗にスピードを出す、耐える
エアロビックキープ

2020/8/5 水曜
【泳法注意】
ベース・耐乳酸
【主観的強度】
6

C										Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	種目	目的						
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	ストレートアーム 水中も真っ直ぐ 腕の付け根から			150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し			150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる			150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3タイムボーズ 正しいポジションで浮く			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	×	5	1	1' 30"	5	FR	丁寧なストローク 空回りしない HR24^26			500	0:07:30
	100	×	5	1	1' 30"	6	FR	↓HR26^28			500	0:07:30
	100	×	5	1	1' 30"	7	FR	↓HR28^30 800のレースペース以上			500	0:07:30
			1	2	1' 00"			セット間1分				0:02:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス			50	0:02:00
swim	25	×	40	1	0' 30"	3・9	FR	easy ／hard			1000	0:20:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00	
Total										3850	1:27:50	