

[illegible]



【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タイムポーズ 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		

