



【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
 エアロビクキープ

2020/8/6 木曜

【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 × 1	4	1' 30"	6	IM	丁寧なストローク 空回りしない HR26^28	400	0:06:00
	100 × 1	4	1' 20"	6	FR	↓	400	0:05:20
pull	200 × 3	2	2' 30"	7	FR	800のレースペース以上	1200	0:15:00
		1	1' 00"			セット間1分		0:01:00
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50 × 1	4	1' 00"	8		100の入り	200	0:04:00
	100 × 1	4	2' 00"	9		100しっかりハード	400	0:08:00
	50 × 1	2	1' 00"	1		リカバリー	100	0:02:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4100	1:25:40