

【 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 2020/8/7 金曜 【泳法注意】 ベース・スプリント 【主観的強度】

6

	エアロヒックキーフ								6	
								Α		
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
147										0.40.00
W-up										0:10:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	СНО	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		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		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 正しいボジションで浮く	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3		フォーム 脈上げ	200	0:03:00
swim	100	×	4	1	1'40"	3	IM	丁寧なストローク 空回りしない HR23以下	400	0:06:40
pull	200		3	i	2' 50"	4		HR24^26 DPS	600	0:08:30
P 4	400		3	1	5' 20"	5		HR24^26 DPS	1200	0:16:00
swim	50	×	1	8	0' 45"	3	FR	フォーミング	400	0:06:0
OWIIII	25	×	1	8	0'30"	8		スプリントボディポジションを意識しながら	200	0:04:0
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:0
Total									4100	1:22:3



Total

【 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 2020/8/7 金曜 【泳法注意】 ベース・スプリント 【主観的強度】

4000

1:24:50

6 Set | Cycle | 強度 | 種目 目的 Distance Time W-up 0:10:00 1 1'50" CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック cho 100 × 400 0:07:20 0'40" 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 0'40" FR ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し drill X 150 0:04:00 X 0'40" Flv 3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる 0:04:00 drill 150 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 25 X 0'40" 150 0:04:00 drill 50 0' 50" FR フォーム 脈上げ 200 0:03:20 swim 1'50" 丁寧なストローク 空回りしない HR23以下 300 100 × 0:05:30 swim 3'00" FR HR24²⁶ DPS 600 200 × 0:09:00 llua FR HR24²⁶ DPS 400 × 6'00" 1200 0:18:00 0'50" 3 FR フォーミング swim 400 0:06:40 50 X FR スプリント ボディポジションを意識しながら 25 X 0' 30" 200 0:04:00 DOWN 100 × 100 0:05:00



DOWN 100 ×

Total

【 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 2020/8/7 金曜 【泳法注意】 ベース・スプリント 【主観的強度】

100

3600

0:05:00

1:21:30

6 C Set | Cycle | 強度 | 種目 目的 Distance Time W-up 0:10:00 1 1'50" CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック cho 100 × 400 0:07:20 0'40" 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 0'40" FR ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し drill X 150 0:04:00 Flv 3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる 25 X 0'40" 0:04:00 drill 150 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 25 X 0'40" 150 0:04:00 drill 50 0'55" FR フォーム 脈上げ 200 0:03:40 swim 2'00" 丁寧なストローク 空回りしない HR23以下 300 100 × 0:06:00 swim 3'10" FR HR24²⁶ DPS 600 llua 200 × 0:09:30 6' 20" FR HR24²⁶ DPS 400 × 800 0:12:40 0' 55" 3 FR フォーミング 0:07:20 swim 400 50 X FR スプリント ボディポジションを意識しながら 25 X 0' 30" 200 0:04:00