



【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

2020/8/7 金曜
 【泳法注意】
 ベース・スプリント
 【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 ×	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	1	2' 50"	4	FR HR24^26 DPS	600	0:08:30
	400 ×	3	1	5' 20"	5	FR HR24^26 DPS	1200	0:16:00
swim	50 ×	1	8	0' 45"	3	FR フォーミング	400	0:06:00
	25 ×	1	8	0' 30"	8	FR スプリント ボディポジションを意識しながら	200	0:04:00
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00
Total							4100	1:22:30



【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

2020/8/7 金曜
 【泳法注意】
 ベース・スプリント
 【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' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:20
swim	100 × 3	1	1' 50"	3	IM	丁寧なストローク 空回りしない HR23以下	300	0:05:30
pull	200 × 3	1	3' 00"	4	FR	HR24^26 DPS	600	0:09:00
	400 × 3	1	6' 00"	5	FR	HR24^26 DPS	1200	0:18:00
swim	50 × 1	8	0' 50"	3	FR	フォーミング	400	0:06:40
	25 × 1	8	0' 30"	8	FR	スプリント ボディポジションを意識しながら	200	0:04:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4000	1:24:50



【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

C

		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' 55"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:40
swim	100 ×	3	1	2' 00"	3	IM 丁寧なストローク 空回りしない HR23以下	300	0:06:00
pull	200 ×	3	1	3' 10"	4	FR HR24^26 DPS	600	0:09:30
	400 ×	2	1	6' 20"	5	FR HR24^26 DPS	800	0:12:40
swim	50 ×	1	8	0' 55"	3	FR フォーミング	400	0:07:20
	25 ×	1	8	0' 30"	8	FR スプリント ボディポジションを意識しながら	200	0:04:00
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00
Total							3600	1:21:30