



【テーマ】
 ハード週
 エアロビック ポリリューム 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/28 金曜
 【泳法注意】
 ペース・域値
 【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' 45"	3	FR	きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左	150	0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る	150	0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	10ストロークスイム 最小ストローク	150	0:03:00
swim	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	300	0:04:30
drill・swim	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	3本12.5mスピン37.5フォーム 3本37.5フォーム12.5スピン	300	0:05:00
swim	50 × 4	1	0' 45"	6	FR	ペーシング 50で泳いだペースを続けていく	200	0:03:00
	100 × 4	1	1' 30"	6	FR	↓	400	0:06:00
	200 × 4	1	3' 00"	6	FR	↓	800	0:12:00
		1 2	0' 30"			セット間30秒		0:01:00
pswim	50 × 3	4	0' 45"	3^7	FR	DES (easy /middle /hard) × 4セット セット間なし	600	0:09:00
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
swim	50 × 8	1	0' 45"	7	FR	HR27^29 ちょいきつめペースをキープ	400	0:06:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4000	1:22:20



【テーマ】
 ハード週
 エアロビック ポリリューム 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/28 金曜
 【泳法注意】
 ペース・域値
 【主観的強度】
 6

B										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' 45"	3	FR	きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左				150	0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る				150	0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	10ストロークスイム 最小ストローク				150	0:03:00
swim	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ				300	0:04:30
drill・swim	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	3本12.5mスピン37.5フォーム 3本37.5フォーム12.5スピン				300	0:05:00
swim	50 × 4	1	0' 50"	6	FR	ペーシング 50で泳いだペースを続けていく				200	0:03:20
	100 × 4	1	1' 40"	6	FR	↓				400	0:06:40
	200 × 3	1	3' 20"	6	FR	↓				600	0:10:00
		1 2	0' 30"			セット間30秒					0:01:00
pswim	50 × 3	4	0' 50"	3^7	FR	DES (easy /middle /hard) × 4セット セット間なし				600	0:10:00
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス				50	0:02:00
swim	50 × 8	1	0' 45"	7	FR	HR27^29 ちょいきつめペースをキープ				400	0:06:00
DOWN	100 × 1	1								100	0:05:00
Total										3800	1:22:20



【テーマ】
 ハード週
 エアロビック ポリリューム 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/28 金曜
 【泳法注意】
 ベース・域値
 【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' 45"	3	FR	きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数左		150		0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる 前に乗る		150		0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	10ストロークスイム 最小ストローク		150		0:03:00	
swim	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ		300		0:05:00	
drill・swim	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	3本12.5mスピン37.5フォーム 3本37.5フォーム12.5スピン		300		0:05:30	
swim	50 × 4	1	0' 55"	6	FR	ペーシング 50で泳いだペースを続けていく		200		0:03:40	
	100 × 4	1	1' 45"	6	FR	↓		400		0:07:00	
	200 × 3	1	3' 40"	6	FR	↓		600		0:11:00	
		1 2	0' 30"			セット間30秒				0:01:00	
pswim	50 × 3	3	0' 55"	3^7	FR	DES (easy /middle /hard) × 4セット セット間なし		450		0:08:15	
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス		50		0:02:00	
swim	50 × 6	1	0' 55"	7	FR	HR27^29 ちょいきつめペースをキープ		300		0:05:30	
DOWN	100 × 1	1						100		0:05:00	
Total								3550		1:22:45	