

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 キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 3/1呼吸 前呼吸	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
pull	400 ×	4	1	5' 20"	5	FR T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1600			0:21:20
drill・pswim	25 ×	12	1	0' 40"	3・8	FR 奇数 ヘッドアップスカーリング 偶数 フローティングスプリント	300			0:08:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50			0:02:00
swim	200 ×	3	2	2' 40"	3^7	FR DES 1本ずつ上げていく 3本目HR28^30 以上	1200			0:16:00
		1	1	1' 00"		セット間1分				0:01:00
						学生チーム↓				
swim	400 ×	2	1	5' 20"	6	FR 2本イーブンペース T字ターン 800を想定する	800			0:10:40
	800 ×	1	1	10' 00"	7	FR 400、2本を800で再現する	800			0:10:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							5900			1:45:50

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' 45"	3	FR きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 3/1呼吸 前呼吸	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
pull	400 ×	3	1	6' 00"	5	FR T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1200			0:18:00
drill・pswim	25 ×	12	1	0' 40"	3・8	FR 奇数 ヘッドアップスカーリング 偶数 フローティングスプリント	300			0:08:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50			0:02:00
swim	200 ×	3	2	3' 00"	3^7	FR DES 1本ずつ上げていく 3本目HR28^30 以上 セット間1分	1200			0:18:00
		1	1	1' 00"						0:01:00
swim	400 ×	2	1	5' 40"	6	FR 2本イーブンペース T字ターン 800を想定する	800			0:11:20
	800 ×	1	1	10' 30"	7	FR 400、2本を800で再現する	800			0:10:30
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							5500			1:45:40



【テーマ】
 hard週 Vo2へのアプローチ
 心拍数の上げ下げ リカバリー力
 エアロビック

2020/9/16 水曜
 【泳法注意】
 Vo2・hard
 【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' 45"	3	FR きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 3/1呼吸 前呼吸	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:20
pull	300 ×	4	1	5' 00"	5	FR T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1200			0:20:00
drill・pswim	25 ×	12	1	0' 40"	3・8	FR 奇数 ヘッドアップスカーリング 偶数 フローティングスプリント	300			0:08:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50			0:02:00
swim	200 ×	3	2	3' 30"	3^7	FR DES 1本ずつ上げていく 3本目HR28^30 以上 セット間1分	1200			0:21:00
		1	1	1' 00"		学生チーム↓				0:01:00
swim	400 ×	2	1	6' 00"	6	FR 2本イーブンペース T字ターン 800を想定する	800			0:12:00
	800 ×	1	1	11' 30"	7	FR 400、2本を800で再現する	800			0:11:30
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							5500			1:52:40