



【テーマ】
easy 週 エアロビック 実戦
スプリント テクニック

2020/9/25 金曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

4

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 フィニッシュカーリング キック有り	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR きおつけ キック+ローリングフィニッシュ	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	150			0:04:00
swim	100 ×	2	1	1' 30"	3	FR フォーム 脈上げ DES	200			0:03:00
	100 ×	2	1	1' 25"	4	FR ↓	200			0:02:50
	100 ×	2	1	1' 20"	5	FR ↓	200			0:02:40
						セット間無し				
pull	25 ×	1	8	0' 30"	7	FR フローティングスプリント 初速を出す	200			0:04:00
	100 ×	1	8	1' 20"	5	FR T字ターン イーブンペース 腕をしっかり回す	800			0:10:40
						セット間無し				
drill・swim	25 ×	8	1	0' 30"	3	FLY 片手バタフライ呼吸前 右手/左手/ 繰返し	200			0:04:00
	25 ×	8	1	0' 40"	3	BR BRプルヘッドアップバタ足/BRスイム 繰返し	200			0:05:20
swim	200 ×	3	2	2' 40"	3^7	FR DES 3本目スムーズhard 3本目終わりHR26^28	1200			0:16:00
		1	1	1' 00"		セット間1分				0:01:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4150			1:24:20



【テーマ】
easy 週 エアロビック 実戦
スプリント テクニック

2020/9/25 金曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

4

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 フィニッシュスカーリング キック有り	150		0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR きおつけ キック+ローリングフィニッシュ	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	150		0:04:00
swim	100	×	2	1	1' 40"	3	FR フォーム 脈上げ DES	200		0:03:20
	100	×	2	1	1' 35"	4	FR ↓	200		0:03:10
	100	×	2	1	1' 30"	5	FR ↓	200		0:03:00
							セット間無し			
pull	25	×	1	7	0' 30"	7	FR フローティングスプリント 初速を出す	175		0:03:30
	100	×	1	7	1' 30"	5	FR T字ターン イーブンペース 腕をしっかり回す	700		0:10:30
							セット間無し			
drill・swim	25	×	8	1	0' 30"	3	FLY 片手バタフライ呼吸前 右手/左手/ 繰返し	200		0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	BR BRプルヘッドアップバタ足/BRスイム 繰返し	200		0:05:20
swim	200	×	3	2	3' 00"	3^7	FR DES 3本目スムーズhard 3本目終わりHR26^28	1200		0:18:00
			1	1	1' 00"		セット間1分			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4025		1:26:40



【テーマ】
easy 週 エアロビック 実戦
スプリント テクニック

2020/9/25 金曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

4

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 フィニッシュスカーリング キック有り	150		0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR きおつけ キック+ローリングフィニッシュ	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	150		0:04:00
swim	100	×	2	1	1' 50"	3	FR フォーム 脈上げ DES	200		0:03:40
	100	×	2	1	1' 45"	4	FR ↓	200		0:03:30
	100	×	2	1	1' 40"	5	FR ↓	200		0:03:20
							セット間無し			
pull	25	×	1	6	0' 30"	7	FR フローティングスプリント 初速を出す	150		0:03:00
	100	×	1	6	1' 40"	5	FR T字ターン イーブンペース 腕をしっかり回す	600		0:10:00
							セット間無し			
drill・swim	25	×	8	1	0' 30"	3	FLY 片手バタフライ呼吸前 右手/左手/ 繰返し	200		0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	BR BRプルヘッドアップバタ足/BRスイム 繰返し	200		0:05:20
swim	200	×	3	2	3' 20"	3^7	FR DES 3本目スムーズhard 3本目終わりHR26^28	1200		0:20:00
			1	1	1' 00"		セット間1分			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3900		1:28:40