



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/8 木曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【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	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく	150	0:03:00		
swim	100 × 3	1	1' 30"	3	FR	フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように	300	0:04:30		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:30		
pull	300 × 4	1	4' 00"	3^7	FR	ネガティブスプリント 100ずつペースを上げて行く 左スタート T字ターン 感覚練習です 楽に入って後半上げてサークルイン	1200	0:16:00		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	ドルフィンスルー 10m 楽に浮き上がって泳ぎ出しチェック	200	0:05:20		
	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	12.5mで360° 水平ターン 身体操作能力アップ 左右回転	200	0:05:20		
	25 × 4	1	0' 40"	3^7	FR	12.5スピン 体幹を使って回転を上げる	100	0:02:40		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00		
swim	25 × 1	8	0' 20"	5^7	FR	フローティング スプリント 初速の出し方	200	0:02:40		
	75 × 1	8	1' 10"	3	FR	イーブンペース リカバリー T字ターン	600	0:09:20		
						セット間無し				
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3750	1:21:40		