

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック	100	0:03:20
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mずつ ドッグプル→スイム	200	0:05:20
	50	×	3	1	1' 00"	5	75～85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	150	0:03:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	7	1	1' 50"	5	75～85	FR	レースペース・T字ターン・右回り	700	0:12:50
2)	100	×	7	1	1' 45"	5	75～85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25～26	700	0:12:15
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	0:03:20
swim	25	×	4	2	0' 40"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	200	0:05:20
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:22:55

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

