

20190516

練習メニュー

■板 ■プルブイ



A

B

	項目	種類	方法・ポイント	強度	距離	本数	時間	時間計	距離計	距離	本数	時間
アップ	スイム		体を暖める。フォーム注意	70%	100	4	0:02:00	0:08:00	400	50	9	0:01:15
				70%	50	4	0:01:00	0:12:00	600			
アップ	キック	板	フォーム注意	70%	50	8	0:01:00	0:20:00	1000	50	6	0:01:20
持久力	キック	ハイポ	呼吸0回		25	4	0:01:10	0:24:40	1100			
持久力	スイム	ハイポ	ノーブレ水中キック→スイム	max	50	1	0:04:00	0:28:40	1150			
リカバリースイム	スイム	イージー			50	1	0:03:00	0:31:40	1200			
スピード持久力、有酸素	プル	フォームディセンディング	50につき1秒あげる	80%→95%	50	4	0:01:15	0:36:40	1400			
スタートダッシュ	スイム	スタート	25mダッシュ	max	25	2	0:01:00	0:38:40	1450			
リカバリースイム	スイム	イージー		easy	50	1	0:03:00	0:41:40	1500			
レースイメージ	スイム	たいむどらいある	50.100.200	max		2	0:10:00	1:01:40	1500			
リカバリースイム	スイム	イージー		easy	100	1	0:03:00	1:04:40	1600			
フォーム	スイム	ドリル→スイム	フロントs・ミドルs・ブッシュs・片手グー×2*2、ゆっくり → スイム	75%	50	8	0:01:20	1:15:20	2000			
耐乳酸	スイム	おーるふあーすと	25×8	max	25	8	0:00:30	1:19:20	2200	25	8	0:00:35
リカバリースイム				easy	100	1	0:03:00	1:22:20	2300			
レースイメージ	スイム	フリー/リレー	50*6名	85%	50	6	0:03:00	1:40:20	2600			
ダウン	スイム		体をほぐす	60%	25	6	0:01:00	1:46:20	2750			