



【テーマ】
基礎持久力 リカバリースイム
テクニックの確認

2018/11/8 木曜

【泳法注意】
技術と持久力
【主観的強度】

4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
choice	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	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 パドル・キック有 腰を上げる	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 奇数右 偶数左 反対の手は前 伸びた後の姿勢	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	P有 ノーブレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:05:20
swim	100	×	3	1	1' 30"	5	FLY	HR26以下 ハートレートを抑えつつタイムは速く	300	0:04:30
	100	×	3	1	1' 40"	5	BA	全身をしっかり動かす	300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 40"	5	BR	↓	300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	↓	300	0:04:00
			1	3	0' 30"			セット間30秒		0:01:30
kick	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	イーブンペース 淡々と。	400	0:07:20
p swim	200	×	1	1	2' 40"	3	FR	エアロビック HR26 大きな泳ぎを最後まで DPS	200	0:02:40
	100	×	2	1	1' 20"	4	FR	↓	200	0:02:40
	50	×	4	1	0' 40"	5	FR	↓	200	0:02:40
	25	×	8	1	0' 20"	6	FR	↓	200	0:02:40
								セット間無し		
easy	100	×	1	1	0' 30"	1	CHO	リラックス	100	0:00:30
swim	25	×	8	1	1' 00"	9	FR	E/H スプリント 動きの確認 慌てない。	200	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:24:50