



【テーマ】  
心肺機能への刺激入れ  
筋持久力

2019/9/26 土曜

【泳法注意】

エアロビック維持 向上

【主観的強度】

5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	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 × 4	1	0' 40"	3	SC	Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左	100	0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC/FR	片手 FSC4 片手ハイエルポー チェンジ	100	0:02:40
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
pull	200 × 2	1	2' 50"	5	FR	前横 T字 HYP5 DPS	400	0:05:40
	200 × 3	1	2' 40"	6	FR	セット内でストローク数を変えない	600	0:08:00
	200 × 4	1	2' 30"	8	FR	セットごとに増えるのはok	800	0:10:00
easy	100 × 1	1	2	0' 30"				
			3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	ワイドドッグプル ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ	100	0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない	100	0:02:40
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00
pswim	50 × 1	10	0' 35"	7	FR	前横 T字 ファースト しっかりスピードを出す	500	0:05:50
	50 × 1	10	0' 45"	5	FR	前横 T字 リカバリースイム 35につなげる セット間無し	500	0:07:30
DW								0:05:00
Total							4100	1:21:00