



【テーマ】 2020シーズンスタート！！
 基礎作り 弱点を無くす 得意を伸ばす
 ベース ベース ベース
 イージーウィーク

水曜
 【泳法注意】
 ベースの確認
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up									#####
cho	400 × 1	1	#####	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		#####
kick	25 × 4	1	#####	3	FR	ワンレッグキック 奇数右足 偶数左足 NB	100		#####
kick	25 × 4	1	#####	3	FR	サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ONB	100		#####
kick	25 × 4	1	#####	3	FR	ローリングキック UW 水中での左右姿勢	100		#####
kick	50 × 4	1	#####	3	FR	グライドキック NB ポディポジションとストリームライン	200		#####
kick	50 × 8	1	#####	5	FLY	ONB 前に体重を乗せるように	400		#####
easy	100 × 1	1	#####	1	CHO	リラックス	100		#####
drill	25 × 4	1	#####	3	SC	Fスカーリング 肘高く 内旋 滑らかに 45度 キック有り	100		#####
drill	25 × 4	1	#####	3	SC	Rスカーリング 肘外向き 手首柔かく キック無し	100		#####
drill	25 × 4	1	#####	3	FR	スローテンポスイム 10ストローク以内 浮く 水を捕らえる	100		#####
swim	50 × 8	1	#####	5	FR	13ストローク以内 泳ぎの効率を最大化	400		#####
swim	100 × 20	1	#####	5	FR	HR25以下 イーブンペース キックを打つ 浮く	2000		#####
easy	100 × 1	1	#####	1	CHO	リラックス	100		#####
swim	100 × 8	1	#####	5	IM	HR25以下 各種目丁寧なキャッチ 浮く 伸びる	800		#####
easy	100 × 1	1	#####	1	CHO	リラックス	100		#####
pswim	50 × 16	1	#####	3^8	FR	easy/hard 我武者羅にならない 丁寧なハード 刺激いれ	800		#####
DW									#####
Total							5900		#####