



【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

2019/10/26 土曜

【泳法注意】
 キック強化
 【主観的強度】

6

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up								
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	0:10:00 0:07:20
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	Fスカーリング 肘高く 内旋させる	100	0:02:40
kick	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	UW 水中でストリームライン 水平を取る	200	0:04:00
swim	100 × 4	1	1' 40"	5	IM	各種目丁寧に泳ぐ	400	0:06:40
kick	50 × 4	1	1' 10"	3	fly/ba	行き 水面バサロ 帰りUWドルフィン	200	0:04:40
kick	100 × 4	1	2' 00"	5	IM	NOB 100IMのキック 各種目姿勢注意	400	0:08:00
kick	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	ONB 蹴り下ろし 腰を高く セット間無し	200	0:04:00
pull	400 × 5	1	5' 40"	5	FR	HR25以下 DPS 大きく丁寧に	2000	0:28:20
swim	100 × 4	1	1' 15"	7	FR	サイクルイン 心拍数チェック 現状把握目標27以下 セット間1分	400	0:05:00
DW								
Total							4300	1:25:40