



【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

2019/10/27 日曜

【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								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 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	3	1' 00"	5	fr/fly	ONB 1s/FR 2s/FLY 3s/FR 姿勢を安定させる	600	0:12:00
kick	100 × 6	1	2' 00"	5	IM	グライドキック ボディポジション 蹴りの位置を考える	600	0:12:00
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:30
pswim	200 × 10	1	2' 40"	5	FR	easy/tempo 1本ずつ 泳ぎは大きく変えない HR 25の感覚	2000	0:26:40
DW								0:05:00
Total							4300	1:27:50