



【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+心拍数の上げ下げ  
 エアロビクミドルウィーク

2019/10/29 火曜

【泳法注意】  
 HRを上げる  
 【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	Rスカーリング 肘外向き 手首を柔らかく	100	0:02:40	
kick	50 × 4	1	1' 00"	3	FLY	UW 水中でストリームライン ドルフィンキック	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 × 3	4	1' 00"	5	FR	ONB イーブンペース 腰が下がらないように	600	0:12:00	
	25 × 1	4	1' 00"	7	FR	ONB ハードキック 蹴り下ろし注意 セット間なし	100	0:04:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
pswim	200 × 1	10	2' 40"	5	FR	HR 25以下 楽に大きく 心拍を落ち着かせる	2000	0:26:40	
	50 × 1	10	0' 35"	7	FR	スピードを上げて泳ぎを崩さない	500	0:05:50	
DW									0:05:00
Total							4400	1:27:10	