



【テーマ】 2020シーズンスタート！！
 基礎作り 一定のリズム
 ベース ベース ベース
 ミドルウィーク

2019/10/23 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								0:10:00	
cho	400 × 1	1	8' 00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00	
swim	200 × 3	1	3' 10"	5	IM	大きな泳ぎ 4種目丁寧に	600	0:09:30	
	200 × 3	1	3' 00"	6	IM	↓	600	0:09:00	
	200 × 3	1	2' 50"	7	IM	↓	600	0:08:30	
		1	0' 30"			セット間30		0:01:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	ワンレッグキック 反対の足はまっすぐ NB	100	0:02:40	
	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	体側サイドキック 肩を動かさない	100	0:02:40	
	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	グライドキック フラットポジション	100	0:02:40	
						セット間なし			
kick	100 × 8	1	1' 45"	6	FR	ONB 一定のリズム 姿勢注意	800	0:14:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	100 × 3	8	1' 20"	5	FR	HR 25以下 楽に泳ぐ	2400	0:32:00	
	25 × 1	8	1' 00"	8	FR	スプリント 泳ぎを切り替える	200	0:08:00	
						セット間無し			
								0:05:00	
Total							6100	1:59:00	