



【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

2019/10/31 木曜

【泳法注意】

プル

【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	ムーブスカーリング キャッチ～フィニッシュ	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	サイドキック 奇数右向偶数左向 90度	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	FLY	水面バサロ 腰を柔らかく	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3/9	FR	12.5ハード / 12.5イージー ONB	100	0:02:40
swim	50 × 4	1	0' 45"	5	FR	キックを入れて大きく泳ぐ セット間無し	200	0:03:00
	pull 200 × 1	8	2' 40"	5	FR	HYP5	1600	0:21:20
	100 × 1	8	1' 20"	5	FR	HYP7	800	0:10:40
	50 × 1	8	0' 40"	5	FR	HYP9	400	0:05:20
						セット間なし		
	pswim 50 × 1	10	0' 45"	3	FR	イージー	500	0:07:30
	50 × 1	10	0' 35"	7	FR	フォームを意識しながらスピードを上げる	500	0:05:50
DW								0:05:00
Total							4800	1:26:40