



【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
 ミドルウィーク

2019/11/2 土曜

【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 ×	8	1	0' 40"	3	SC 片手スカーリング 奇数右 偶数左 キック有り	200	0:05:20
kick	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR サイドキック 奇数右向偶数左向 90度	200	0:05:20
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR DES 大きな泳ぎ キャッチ キックを丁寧に セット間無し	200	0:03:00
kick	100 ×	8	1	1' 45"	5	FR UWキック 呼吸はBRプル ストリームラインを丁寧に	800	0:14:00
pswim	100 ×	1	1	1' 15"	6	FR スムーステンポ 泳ぎを崩さない	100	0:01:15
	100 ×	3	1	1' 20"	5	FR HRを下げるように泳ぐ	300	0:04:00
	200 ×	1	1	2' 30"	6	FR スムーステンポ 泳ぎを崩さない	200	0:02:30
	200 ×	3	1	2' 40"	5	FR HRを下げるように泳ぐ	600	0:08:00
	400 ×	1	1	5' 00"	6	FR スムーステンポ 泳ぎを崩さない	400	0:05:00
	400 ×	3	1	5' 20"	5	FR HRを下げるように泳ぐ HR 25で終わる セット間無し	1200	0:16:00
DW								0:05:00
Total							4600	1:26:45