



【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

2019/11/3 日曜

【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 両手スカーリング キック無し | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR ドッグプル4ストローク4 キャッチをつなげる | 200 | 0:05:20 |
| swim | 50 × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR DPS 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 | 50 × | 4 | 1 | 1' 00" | 5 | FR 行きUW ストリームライン 帰りグライドキック 浮く | 200 | 0:04:00 |
| | 50 × | 4 | 1 | 1' 10" | 5 | FR サイドキック 片手前顔下 10キックチェンジ | 200 | 0:04:40 |
| | 50 × | 4 | 1 | 1' 00" | 5 | FR ONB 12.5ハード37.5イーブン | 200 | 0:04:00 |
| | | 1 | 2 | 0' 30" | | セット間30秒 | | 0:01:00 |
| easy | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | 0:03:00 |
| pswim | 25 × | 1 | 8 | 0' 30" | 7 | FR スムースハード 丁寧にスピードを出す | 200 | 0:04:00 |
| | 75 × | 1 | 8 | 1' 00" | 5 | FR イーブンペース 大きな泳ぎをキープ セット間無し | 600 | 0:08:00 |
| swim | 200 × | 8 | 1 | 2' 50" | 5.8 | FR 奇数スムーズ 偶数スムーズハード(HR 25~28) | 1600 | 0:22:40 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4100 | 1:27:20 |