



【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
 エアロビック エアロビック エアロビック
 ハードウィーク

2019/11/6 水曜
 【泳法注意】
 泳ぎを崩さない
 【主観的強度】
 7

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up								
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	0:10:00 0:08:00
drill	25 ×	4	1	0' 40"	3	SC 片手スカーリング キック有り	100	0:02:40
drill	25 ×	4	1	0' 45"	3	FR 片手グライドキック リカバリームーブ90度	100	0:03:00
drill	25 ×	4	1	0' 45"	3	FR 体側キック ローリング	100	0:03:00
drill	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR 4ドッグ4ストローク キャッチをつなげる	100	0:02:40
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間無し	200	0:03:00
kick	25 ×	1	10	0' 25"	7	Fly ハード 上半身を動かさない ONB	250	0:04:10
	75 ×	1	10	1' 45"	5	FR イーブンペース セット間無し	750	0:17:30
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
pull	400 ×	1	5	5' 40"	5	FR DPS 大きな泳ぎをキープ	2000	0:28:20
	100 ×	1	5	1' 20"	6	FR HYP5 呼吸少なくても泳ぎを崩さない セット間無し	500	0:06:40
easy	100	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
swim	200 ×	1	5	3' 20"	4	FR ストロークチェック ストローク数浮き上がりを丁寧に	1000	0:16:40
	200 ×	1	5	3' 00"	6	FR ↓	1000	0:15:00
	200 ×	1	5	2' 40"	8	FR ストロークを意識しながらタイムをクリアする セット間なし	1000	0:13:20
DW								
Total							7700	2:25:00