

【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 2019/11/9 土曜 【泳法注意】 泳ぎを崩さない 【主観的強度】

7

Menu				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:0
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	0:07:2
drill	25	×	4	1	0'40"	3	SC	片手スカーリング キック有り	100	0:02:4
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	体側キック ローリング	100	0:03:0
drill	25	×	4	1	0' 40"	3 3	FR	4ドッグ4ストローク キャッチをつなげる	100	0:02:4
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	スムースフォーム セット間無し	200	0:03:0
kick	100	×	4	1	2'00"	5	IM	UW 水中姿勢を丁寧に	400	0:08:
kick	25	×	6	1	1'00"	7	FR/FLY	奇数FR 偶数FLY HARD 速い動き 小さくならない	150	0:06:
easy	100	×	1	1	3'00"	1	СНО	リラックス	100	0:03:
pull	200	×	4	2	2'40"	5	FR	楽に大きく 泳ぎを崩さないでサークルDES	1600	0:21:
	100	×	4	2	1'15"	6	FR	\downarrow	800	0:10:
	50	×	4	2	0' 35"	7	FR	\downarrow	400	0:04:
			1	5	0' 20"			200→100→50→200→100→50各セット間20秒		0:01:
DW										0:05:
Total									4350	1:28: