



【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
 エアロビク エアロビク エアロビク
 ハードウィーク

2019/11/10 日曜

【泳法注意】
 泳ぎを崩さない
 【主観的強度】

7

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 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 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 ×	4	4	0' 30"	5	IM NB 1種目1セット 姿勢を丁寧に セット間無し	400	0:08:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
pull	400 ×	5	1	5' 20"	1	FR HYP5 HR25 イーブンペース	2000	0:26:40
pswim	100 ×	6	1	1' 20"	5	FR セットDES 大きな泳ぎを崩さない	600	0:08:00
	100 ×	4	1	1' 15"	6	FR ↓	400	0:05:00
	50 ×	3	1	0' 35"	7	FR ↓	150	0:01:45
		1	2	0' 30"		セット間30秒		0:01:00
DW								0:05:00
Total							4550	1:27:05