

【テーマ】 第9クール 1週目 EASY エアロビック ベースアップ OWS動き作り 2020/4/7 火曜 【泳法注意】 イーブンストローク 【主観的強度】

5

A A										
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
\/\										0:10:00
W-up	100		4	4	4' 50"	4	0110	わされ種ロで味もの単能ナエー…と	400	
cho	100	X	4	1	1'50"	1	СНО	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	FR	板小 片手スイムヘッドアップ 腰を落とさない	200	0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手前呼吸 奇右手 偶左手	200	0:05:20
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	スムースフォーム 前呼吸	200	0:03:00
swim	50		4	1	0' 40"	5	FR	ノーマル・フォーム	200	0:02:40
swim	200	¥	2	1	2'50"	3	FR	HR25以下 楽に大きく ストロークを少なく	400	0:05:40
SWIIII	100		1	1	1'10"	7	FR	ストロークを増やさないようにスピードアップ	100	0:03:40
	200		2	i	2' 30"	6	FR	心拍が上がったところで イーブンペース 5秒は休む	400	0:05:00
	100		1	i	1' 10"	7	FR	ストロークを増やさないようにスピードアップ	100	0:00:00
	200		2	1	2' 50"	3	FR	HR25以下 楽に大きく ストロークを少なく	400	0:05:40
	100		1	1	2 30 1' 10"	7	FR	ストロークを増やさないようにスピードアップ	100	0:03:40
	200		2	1	2' 30"	6	FR	へらローラを増 やさないようにへこードナップ 心拍が上がったところで イーブンペース 5秒は休む	400	0:05:00
			4			=				
	100		ı	1	1' 10"	7	FR	ストロークを増やさないようにスピードアップ	100	0:01:10
	200	×	3	1	2'40"	5	FR	HR26^28 距離負けしてペースが落ちないように セット間なし	600	0:08:00
easy	100	×	1	1	3'00"	1	СНО	リラックス	100	0:03:00
pswim	75	×	1	8	1' 10"	3	FR	最小ストロークを意識して パワーを使わない	600	0:09:20
P3*****			i	8	0' 20"	9	FR	水を押し切る水に乗るスプリント!!	200	0:02:40
		•	•		0 20	Ū		セット間なし	200	0.02.10
										0:05:00
Total									4700	1:27:40