



【テーマ】
 第9クール 1週目 EASY
 エアロビク 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										
		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	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	スムーズフォーム 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		
	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	0:01:10		
	200 × 2	1	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	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 × 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	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 × 2	1	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	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	CHO	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		
	25 × 1	8	0' 20"	9	FR	水押し切る 水に乗る スプリント！！ セット間なし	200	0:02:40		
										0:05:00
Total							4700	1:27:40		