



【テーマ】
 コロナ明け プールスイム1週目
 エアロビック ベース スキル確認

2020/6/2 火曜
 【泳法注意】
 水を感じる
 【主観的強度】
 4

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	蹴伸び 10m以上→スイム	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	奇数フロントスカーリング 偶数スイム(最小ストローク、浮く感覚)	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	奇数ドッグプル 偶数スイム(キャッチを意識して)	200	0:05:20		
swim	25 × 8	1	0' 40"	3	IM	2本ずつ 大きくゆっくり 全身の関節、筋肉を感じながら	200	0:05:20		
swim	25 × 8	1	0' 30"	3^7	FR	25でビルドアップ 大きく優しくから速く強く セット間なし	200	0:04:00		
swim	100 × 4	3	1' 30"	3^7	FR	セットDES 1s /HR24^26 2s /HR26^28 3s /28^30 セット間30秒	1200	0:18:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pull	200 × 4	1	2' 40"	5	FR	HR24^26 イーブンペース/イーブンストローク	800	0:10:40		
swim	50 × 3	1	1' 00"	5^8	FR	DESハード ラスト9割 感覚とタイムの確認	150	0:03:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3750	1:23:20		