



【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

2020/6/3 水曜
 【泳法注意】
 水を感じる
 【主観的強度】

5

C										
		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		
pswim	100 × 4	1	1' 45"	5	FR	DPS ゆっくり大きく 一定に HR24^26	400	0:07:00		
	200 × 3	1	3' 10"	5	FR	↓	600	0:09:30		
	400 × 2	1	6' 10"	5	FR	↓ セット間30秒	800	0:12:20		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 1	7	1' 40"	3	FR	大きく 1センチを大事に	700	0:11:40		
	100 × 1	7	1' 20"	7	FR	テンポ 1.5秒 HR26^28 セット間なし	700	0:09:20		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4800	1:40:30		