



【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

2020/6/4 木曜
 【泳法注意】
 水を感じる
 【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	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 × 3	2	1' 30"	3	FR	DPS ペースが上がってもストロークを増やさない	600	0:09:00		
	100 × 2	2	1' 20"	5	FR	↓	400	0:05:20		
	100 × 1	2	1' 15"	7	FR	↓ セット間なし	200	0:02:30		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	50 × 1	8	0' 55"	3	FR	ゆっくり 止まっている水を感じる、浮く	400	0:07:20		
	50 × 1	8	0' 35"	8	FR	最小で最大を生み出す テンポを上げすぎない	400	0:04:40		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3600	1:19:30		