



【テーマ】
 コロナ明け プールスイム2週目 イージー
 エアロビック ベース スキル確認

2020/6/9 火曜
 【泳法注意】
 水にのる
 【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 グライドスイム 10ストローク以内	200	0:05:20		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR スローショルダータッチ 胸椎を開く 腰は開かない	200	0:05:20		
swim	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング3回 3ストローク ゆっくり	200	0:05:20		
swim	50 ×	8	1	0' 45"	3	FR スイム フォーミング セット間なし	400	0:06:00		
Pswim	100 ×	1	4	1' 30"	3	FR フォーミング リラックス	400	0:06:00		
	100 ×	2	4	1' 30"	5	IM 全身大きく使ってエアロビック HR24^26 セット間なし	800	0:12:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	100 ×	3	4	1' 15"	7	FR HR26^28 閾値を意識 タイムと心拍	1200	0:15:00		
		1	3	0' 15"		セット間15秒		0:00:45		
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							4200	1:26:25		