



【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

2020/6/10 水曜  
 【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(浮く) 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(浮く)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	400	0:06:00		
						セット間なし				
pull	400 ×	3	1	6' 00"	3^7	FR DES HR23以下/24^26/26^28/ ストロークを少なく なるべく力を入れない	1200	0:18:00		
drill	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR 12.5ヘッドアップスカーリング キック有り/12.5スイム	100	0:02:40		
	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR 12.5片手フロントスカーリングヘッドアップ/12.5スイム	100	0:02:40		
	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR 前横呼吸(腰が落ちないように)	100	0:02:40		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	100 ×	4	1	1' 30"	1	IM 全身をしっかり使って大きく泳ぐ	400	0:06:00		
	100 ×	4	2	1' 20"	1	FR 楽にイーブンストローク HR24^26	800	0:10:40		
	200 ×	4	1	2' 40"	1	FR HR26^28 テンポを一定にする	800	0:10:40		
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30		
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							5300	1:47:30		