



【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

2020/6/11 木曜
 【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				
swim	25 × 4	4	0' 40"	3	IM	1種目ずつ ストロークカウント 最小	400	0:10:40		
swim	100 × 8	1	1' 40"	3	IM	1個メ 丁寧に	800	0:13:20		
						セット間なし				
pswim	200 × 6	1	2' 35"	3	FR	心拍をあげないように泳ぐ HR 25以下	1200	0:15:30		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4100	1:29:10		