



【テーマ】  
 プールスイム3週目 ミドル週  
 エアロビック ポリリューム 崩れない  
 LTキープ

2020/6/16 火曜  
 【泳法注意】  
 テンポキープ  
 【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) サイドキック 片手前 奇数左手前 偶数右手前	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 3ストロークチェンジ 片側にしっかり乗る	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	コンテニユアンスストローク ストロークを止めない	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 30"	3	FR	ドルフィンクロール キックのタイミングを合わせる	200	0:04:00		
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	気持ちよくのびながらフォーミング	400	0:06:00		
pull	100 × 4	2	1' 20"	6	FR	HR26^28 イーブンペース イーブンHR イーブンテンポ	800	0:10:40		
	200 × 2	2	2' 40"	6	FR	↓	800	0:10:40		
	400 × 1	2	5' 20"	6	FR	↓	800	0:10:40		
		1	1' 00"			400終了後セット間1分		0:01:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 3	1	1' 30"	3^8	FR	DES ラストHR28^30 楽にハード 出し切らない	300	0:04:30		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4500	1:28:50		