



【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

2020/6/17 水曜  
 【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	コンテニュアンスストローク 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
swim	100 × 3	4	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	1200	0:16:00
		1	3			セット間30秒		0:01:30
	200 × 3	2	2' 40"	6	FR	↓	1200	0:16:00
		1	2			セット間1分		0:02:00
	400 × 3	1	5' 20"	6	FR	↓	1200	0:16:00
						48分のメニューなので途中で補給をしましょう		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
p.fin	50 × 4	1	1' 30"	9	FLY/FR	パドルフィン 1.2FLY/3.4FR MaX 筋トレ ハード	200	0:06:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							5600	1:48:50