



【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	0' 30"		セット間30秒				0:01:30
	200 ×	3	2	2' 40"	6	FR ↓	1200			0:16:00
		1	2	1' 00"		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