



【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

2020/6/18 木曜  
 【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	タイミングよくのびながらフォーミング	400	0:06:00		
pull	25 × 20	1	0' 30"	6	FR	HR24^26 テンポ、ストロークをキープ、再現する	500	0:10:00		
		1	1' 00"			セット間1分 ↓25の泳ぎを再現すると心拍は上がります		0:01:00		
pull	200 × 6	1	3' 00"	6	FR	HR26^28 テンポ、ストロークをキープ、再現する 25のセットと同じ泳ぎを再現する	1200	0:18:00		
easy	100	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	25 × 4	4	0' 30"	6	IM	4本ずつ ストローク数、テンポを一定にする HR24^26 セット間無し	400	0:08:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3900	1:28:20		