



【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

2020/6/20 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 タイミングよくのびながらフォーミング	400			0:06:00
swim	100 ×	3	5	1' 20"	3^7	FR HRコントロールSET 23以下/24^26/27^29/24^26/23以下	1500			0:20:00
		1	4	0' 20"		セット間20秒 ストローク数を極端に増やさない				0:01:20
easy	100	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
pswim	25 ×	2	2	0' 30"	3・8	FR フォーム/ハード90%(コントロールハード)	100			0:02:00
	50 ×	2	2	0' 50"	3・8	FR ↓空回りしない範囲で出力する	200			0:03:20
	100 ×	2	2	1' 30"	3・8	FR ↓	400			0:06:00
						セット間30秒				
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4000			1:24:00