



【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

2020/6/21 日曜  
 【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	25 ×	8	1	0' 30"	5	FR HRコントロールSET 24^26	200			0:04:00
	50 ×	8	1	0' 50"	6	FR HR26^28	400			0:06:40
	100 ×	4	1	1' 30"	6	Fr ↓	400			0:06:00
	200 ×	2	1	3' 00"	6	Fr ↓	400			0:06:00
	400 ×	1	1	6' 00"	6	FR ↓	400			0:06:00
						セット間無し				
						サークル長めで心拍を上げる				
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
pswim	50 ×	8	1	1' 00"	3・8	FR フォーム/ハード(90%) 出力する感覚を作る	400			0:08:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4000			1:28:00