



【テーマ】
 プールスイム4週目 ハード週
 エアロビック ポリリューム 崩れない
 LTキープ

2020/6/23 火曜
 【泳法注意】
 テンポキープ
 【主観的強度】
 6

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) グライドキック 腰、背中を浮かせる ブレない	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	ハイエルポーポジションキープ 片手スカーリング	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 30"	3	FR	ドルフィンロール キックのタイミング 左右にブレない	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		
pull	100 × 4	1	1' 20"	5	FR	HR24^26 テンポ泳 楽なスピードゾーンを上げるイメージ	400	0:05:20		
	200 × 3	1	2' 40"	5	FR	↓	600	0:08:00		
	400 × 2	1	5' 20"	5	FR	↓ セット間なし	800	0:10:40		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 3	3	1' 30"	3^8	FR	DES 3本目HR28^30 楽にハード 出し切らない	900	0:13:30		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4300	1:24:30		