



【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

2020/6/24 水曜
 【泳法注意】
 テンポキープ
 【主観的強度】
 7

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		
swim	100 × 12	1	1' 20"	4	FR	HR 24^26 イーブンペース	1200	0:16:00		
		1	3' 00"					0:03:00		
	100 × 10	1	1' 20"	6	FR	HR 26^28 イーブンペース	1000	0:13:20		
		1	3' 00"					0:03:00		
	100 × 8	1	1' 20"	8	FR	HR28^30イーブンペース	800	0:10:40		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pull	25 × 8	3	0' 30"	6	Fly/Fr	1s/ Fly テンポキープ 2s /FRヘッドアップ 3s /FRノーブレ	600	0:12:00		
swim	50 × 3	1	1' 00"	3^9	FR	DES MAX	150	0:03:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							5350	1:47:00		