



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

2020/6/27 土曜
 【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		
pswim	100 × 3	5	1' 20"	6	FR	HR26^28 テンポ、タイムキープ	1500	0:20:00		
		1	0' 30"			セット間30		0:02:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	25 × 16	1	0' 40"	6	Fly・FR	奇数Fly 偶数FR リラックスパワー 大きく柔らかく	400	0:10:40		
swim	50 × 1	1	0' 50"	7	FR	200mもつペースでイン 33秒の場合	50	0:00:50		
	100 × 1	1	1' 40"	7	FR	↓66秒	100	0:01:40		
	200 × 1	1	3' 00"	7	FR	↓2分12秒	200	0:03:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3850	1:24:10		