



【テーマ】
 ハード週
 エアロビック ボリューム 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/27 木曜
 【泳法注意】
 ベース・域値
 【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 × 6	1	0' 45"	3	FR	きおつけ サイドキック 頭は下向き 奇数右 偶数	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 10ストローク以内 フィニッシュ伸びる	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	10ストロークスイム 最小ストローク	150	0:03:00	
swim	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	300	0:04:30	
swim	100 × 6	1	1' 40"	5	IM	ゆっくり大きく 丁寧に	600	0:10:00	
drill・swim	50 × 8	1	0' 50"	3	FR	3本12.5mスピン37.5フォーム 3本37.5フォーム12.5スピン	400	0:06:40	
pswim	25 × 8	1	0' 30"	3・8	FR	フォーム/スムーズhard 丁寧に	200	0:04:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	100 × 3	5	1' 20"	7	FR	800ペーシング HR27^29	1500	0:20:00	
		1	4 1' 00"					0:04:00	
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00	
Total							4050	1:26:00	