



【テーマ】
ミドル週 エアロビック 実戦
スプリント テクニック

2020/9/29 火曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

4

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	ブレストプル 肘の曲げ方 キャッチの位置 キック有り	150			0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル 肘の曲げ方 ローリング、肩入れ	150			0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150			0:04:00
swim	100 × 2	1	1' 30"	3	FR	フォーム 脈上げ DES	200			0:03:00
	100 × 2	1	1' 25"	4	FR	↓	200			0:02:50
	100 × 2	1	1' 20"	5	FR	↓	200			0:02:40
						セット間無し				
pull	300 × 1	5	4' 00"	5	FR	T字 テンポ泳速 パドルチョイス	1500			0:20:00
	100 × 1	5	1' 30"	7	FR	スムーズhard 気持ちよくしっかり上げる	500			0:07:30
						セット間無し				
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100			0:03:00
swim	25 × 8	1	1' 00"	1	FR	横一列 集団スタート スプリント 何パターンか	200			0:08:00
DOWN	100 × 1	1					100			0:05:00
Total							3850			1:21:50