



【テーマ】
心拍への刺激入れ
エアロビックへの刺激入れ
ペースコントロールと出力

2020/10/20 火曜日
【泳法注意】
ストロークテンポ
【主観的強度】
5

A

		Set	Cycle	強度	種目	目的			Distance	Time
W-up										
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	×	4	1	0' 45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:03:00
swim	50	×	8	1	0' 45"	4~7	FR	フォーム DES 脈上げ	400	0:06:00
Pswim	200	×	2	3	2' 40"	4	FR	DPS 一定 HR24~26	1200	0:16:00
	200	×	1	3	2' 40"	6	FR	レースペース ストロークテンポ 一定 HR26~28	600	0:08:00
	100	×	2	3	1' 20"	8	FR	スムースハード ストロークテンポ 一定 HR30~	600	0:08:00
		×	1	2	0' 30"	1		レスト		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	3·8	FR	1:高速スピinn ハード/15m 残りイージー 2:ストロークテンポ ハード 前横呼吸 3:イージー 繰り返し 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4300	1:25:20