



【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&筋出力と筋持久力

2020/10/25 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークテンポ  
【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	×	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	×	6	1	0' 45"	4~6	FR	フォーム DES 脈上げ	300	0:04:30	
Pswim	100	×	3	1	1' 30"	5~7	FR	DES スムース~スムースハード~ハード(HR28~) 出力の確認 準備	300	0:04:30	
	100	×	3	1	1' 30"	5~8	FR	DES スムース~スムースハード~ハード(HR30~) ストロークテンポ	300	0:04:30	
	200	×	3	1	3' 00"	5~8	FR	↓	600	0:09:00	
	400	×	3	1	6' 00"	5~8	FR	↓	1200	0:18:00	
		×	1	3	1' 00"	1		セットレスト1分		0:03:00	
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	2	0' 30"	8・2	FR	1:高速スピン ハード/15m 残りイージー	150	0:03:00	
								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			
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4050	1:26:50	