



【テーマ】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/10/27 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

[illegible]

C														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU														0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR					300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ				300	0:06:30
1)	P	100	×	1	3	1' 30"	7	FR	パドル H				300	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に！				900	0:16:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 ローリング フィニッシュを意識				200	0:05:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	丁寧に！				400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW														0:05:00
	Total												3500	1:27:30





