



【テーマ】
 レース前 調整
 エアロビックキープ スプリント
 対応力 自己確認 刺激はしっかり入れよう

2020/10/2 金曜
 【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 ドリル チョイス 自分で必要なドリルを考えてみよう	150	0:04:30		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ドリル② チョイス ↓	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 ×	4	1	1' 30"	3	FR フォーム 脈上げ DES セット間無し	400	0:06:00		
pull	50 ×	1	4	0' 40"	7	FR スムースハード スピードの確認 T字 調子を見ながら	200	0:02:40		
	350 ×	1	4	5' 00"	4	FR イーブンペース T字 前方確認入れながら 1.2セット目はドルフィンスルー3回スタート/3.4セットはフローティング	1400	0:20:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	200 ×	3	1	3' 00"	3^7	FR DES 3本目気持ちよく 自分の調子に合わせて	600	0:09:00		
	100 ×	3	1	1' 30"	3^7	FR ↓	300	0:04:30		
	50 ×	3	1	0' 45"	3^7	FR ↓	150	0:02:15		
			1	2	0' 30"		セット間30秒		0:01:00	
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							4100	1:23:15		