



【テーマ】  
リカバリー  
エアロビックキープ スプリント  
疲労確認

2020/10/6 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' 40"	3	FR キャッチアップストレートアーム ロングストローク 大きな動き	150	0:04:00		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 12.5ヘッドアップ 12.5フォーム 出力確認 腰を落とさない	150	0:04:00		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR スカーリング ポジションチョイス 水の感覚確認	150	0:04:00		
swim	100 ×	4	1	1' 30"	3	FR フォーム 脈上げ DES	400	0:06:00		
						セット間無し				
pull	200 ×	1	4	2' 40"	5	FR エアロビック 疲労確認 T字ターン	800	0:10:40		
	50 ×	1	4	0' 35"	7	FR ピリッと刺激 丁寧に！	200	0:02:20		
swim	100 ×	4	1	1' 40"	3	IM 全身を大きく使って泳ぐ	400	0:06:40		
swim	100 ×	3	4	1' 20"	3^7	FR DES3本目28^30心拍が上がるか、筋肉が打ちあがるか確認	1200	0:16:00		
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30		
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							3950	1:17:30		