



【テーマ】
 エアロビック維持
 心拍への刺激入れ
 筋出力

2020/10/31 土曜日
 【泳法注意】
 体重移動 乗せ込み
 【主観的強度】
 5

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 ヘッドアップ 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR ワイドドッグプル ヘッドアップ キックあり 大きなキャッチ 肘立て 乗せ込み	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 5ドッグ 5ストローク 体重移動 身体の乗せ込み	150		0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 45"	4~6	FR DES フォーム~スムーズハード スピードを上げて崩れない	300		0:04:30
Pswim	200	×	6	1	2' 40"	4	FR DPS ストローク一定 HR24~	1200		0:16:00
	100	×	6	1	1' 30"	3~7	FR DES 3-6本目スムーズハード HR26~	600		0:09:00
	50	×	6	1	0' 45"	3~7	FR DES 3-6本目ハード HR28~	300		0:04:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
							※下半身が沈むようならプルブイOK ※下半身の沈み具合によっては、適宜プルブイの大きさを変更			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	cho 好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	4-7	FR スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン メリハリ 前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	400		0:07:20
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4000		1:22:40