



【テーマ】
 LT向上・強化
 エアロビク能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/8 日曜日

【泳法注意】
 姿勢・リラックス
 【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	×	4	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動	150	0:04:30	
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	12	1	1' 35"	4~5	IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動	1200	0:19:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング ヘッドダウン 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	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 腰を落とさない・反らさない	150	0:03:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30	
swim	200	×	8	1	2' 45"	4	FR DPS HR24~26 リラックスした長いストローク	1600	0:22:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								4100	1:25:50	