



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/4/24 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
ミドル週・ベースアップとパワー、ヘッドアップに慣れる											
W-PU	S	100	×	4	1	1' 40"	2	FR	ゆっくり今日の体調をチェック	400	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチスカーリング 奇数/左手 偶数/右手 前体重意識	100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	片手スカーリング片手ストロークでヘッドアップ 前に乗る感覚	100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	前向横呼吸 キャッチで体重を乗せる 上に上がりすぎない	200	0:04:00
1)	S	200	×	3	2	2' 50"	3	FR	25/ヘッドアップ 25/前向横呼吸 ドリルを意識してスピードを上げる	1200	0:17:00
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	2	FR	ノーマルスイムで感覚を戻す	200	0:03:00
				1	1	0' 00"			セット間無し		0:00:00
	Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FLY/FR	奇数/FLYヘッドアップ 偶数/前向き呼吸 キャッチ強化	200	0:04:00
	S	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす	100	0:03:00
1)	S	200	×	6	1	3' 00"	4	IM	フォームを意識 ベースアップ HR26前後	1200	0:18:00
	S	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす	100	0:05:00
1)	PS	25	×	1	4	0' 20"	9	FLY	プルのパワーを意識	100	0:01:20
2)	PS	75	×	1	4	1' 00"	4	FR	腕が重くてもペースをキープ HR26以下へ落とす	300	0:04:00
				1	3	0' 00"			セット間無し		0:00:00
DW											0:05:00
Total										4200	1:27:00