



【テーマ】
 リカバリーDAY 疲れの具合を知り次に繋げる
 エアロビックは落とさない

2018/5/8 火曜
 【泳法注意】
 リカバリーDAY
 【主観的強度】
 2

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
エアロビック 身体を気持ちよく動かす										
W-PU	SKPS	800	×	1	1	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック SKPS/200 15分以内	800	0:10:00 0:15:00
	K	50	×	8	1	1'00"	3	CHO DES 1~4/5~8 4、8本目はハード 板あり	400	0:08:00
	Easy	100	×	1	1	2'00"	1	CHO ゆっくり身体を戻しましょう	100	0:02:00
	P	50	×	4	4	0'45"	3	FR DPS 同じストロークで大きく泳ぎましょう プルプイ	800	0:12:00
		25	×	1	4	0'30"	9	FR スプリント パワーと回転を意識 気持ちよく出力すること	100	0:02:00
					3	0'00"		セット間無し		
	S	200	×	6	1	2'50"	5	FR クイックターン・タッチターンは無し T字ラインで戻る OWSイメージ ターン後はヘッドアップで前方確認	1200	0:17:00
	S	50	×	3	4	0'50"	1~7	FR DES 1~3 3本目ハード 気持ち良いレベルまで上げる セット間無し	600	0:10:00
	S	25	×	2	1	3'00"	9	FR DIVEALLOUT スプリント力を上げましょう	50	0:06:00
DW										
Total										
								4050	1:27:00	