



【テーマ】
全身エアロビック

2018/5/27 日曜

【泳法注意】
強く強く

【主観的強度】

7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
choice	100	×	4	1	1'45"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00 0:07:00
Swim	25	×	8	3	0'40"	3	IM CHO CHO	1セット/2本ずつ フォーム 2セット/UWキック ストリームラインを意識 3セット/ノーブレスイム フォーム セット間無し	600	0:16:00
Swim	100	×	4	3	1'25" 1'25" 1'20"	5 5 5	IM FLY FR	1セット/全身持久力を意識しよう 2セット/上半身を強く 3セット/前向横呼吸 セット間 1分	1200	0:17:00
PSwim	100	×	15	1	1'15"	7	FR	T字ターン 10秒間隔 腕を最後まで回す ターン後は前方確認 ノンドラ 良いアベレージ	1500	0:18:45
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	25	×	4	2	1'00"	9	FR	1セット/3人同時 ドルフィンスルー12.5mハード20mまで 2セット/3人同時 フローティングスタート 20mハード	200	0:08:00
Swim	25	×	1	1	3'00"	9	FR	ALLOUT	25	0:03:00
DW										0:05:00
Total									4025	1:27:45