



【テーマ】
自分の状態をチェック 刺激入れ エアロビック回復

2018/6/10 日曜
【泳法注意】
ベースアップ・プル
【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
choice	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	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 奇数/右手 偶数/左手	200		0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR パドルヘッドアップ ゆっくり体重を乗せて	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR パドルスイムリズムよく前向横呼吸	200		0:04:00
PSWim	50	×	4	1	0' 40"	7	FLY/FR 25/FLY 25/FR	200		0:02:40
	100	×	3	1	1' 20"	7	FLY/FR FLYはキャッチと体重移動で泳ぐこと	300		0:04:00
	200	×	2	1	2' 40"	7	FLY/FR きつい人はFRでOK	400		0:05:20
			2	1	0' 40"		セット間40秒			0:01:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	400	×	4	1	5' 20"	5	FR HR24~26 エアロビックを意識して T字ターン きつい人はドラフティング ターン後は前方確認	1600		0:21:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リフレッシュ	100		0:03:00
Swim	25	×	1	4	0' 30"	9	FR ハード ノーブレ 心拍を上げる	100		0:02:00
	50	×	1	4	0' 40"	5	FR 前向横呼吸 リズム良くペースをキープ	200		0:02:40
	25	×	1	4	0' 30"	9	FLY きつい所でもプルを効かせてテンポアップ	100		0:02:00
			1	3	0' 20"		セット間20秒			0:01:00
DW										0:05:00
Total								4100		1:24:00