



【テーマ】  
調整 エアロビックキープ 刺激入れ

2018/6/14 木曜  
【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	ドッグプル 前呼吸 腰の位置	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	前横呼吸 キャッチに体重を乗せる	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FLY	片手 奇数/右手 偶数/左手 前呼吸	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FLY	バタフライ スイム 体重移動	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3 BR	プレストプル ヘッドアップ パドルプル	200		0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 BR	ドル平 タイミングと体重移動 キャッチで肘を立てる	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	ドルフィンクロール キャッチにキックを合わせて体重移動	200		0:04:00
PSwim	50	×	4	2	0' 45"	3 FR	前横呼吸 リズムと体重移動 SETDES	400		0:06:00
	50	×	3	2	0' 40"	5 FR	↓ T字ターン 腰を落とさないように	300		0:04:00
	50	×	2	2	0' 35"	7 FR	↓	200		0:02:20
	50	×	1	2	0' 50"	1 FR	↓ Easy つなぐ	100		0:01:40
Swim	25	×	4	1	0' 30"	3 FR	12.5/ヘッドアップ スピン キャッチと回転	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 30"	3 FR	ノーブレ スムース	100		0:02:00
Swim	400	×	1	1	6' 00"	7 FR	ハード 前横呼吸 レースの前半を意識して	400		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:21:00