



【テーマ】  
調整 エアロビックとスプリント

2018/6/16 土曜

【泳法注意】  
調整

【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
Kick	50	×	4	1	1' 00"	3	CHO ノーボード、アンダーウォーター ストリームライン	200		0:04:00
Pull	50	×	4	1	0' 50"	3	CHO プルブイ無し 自分で浮かせる 下半身が沈まないように	200		0:03:20
Swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR DPS 大きく一定のリズムで泳ぐ	200		0:03:00
Swim	100	×	1	6	1' 40"	3	IM 全身を使って大きく泳ぐ	600		0:10:00
	50	×	2	6	0' 45"	3	FR 前横呼吸 リズムよく軽く泳ぐ	600		0:09:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO セット間無し リラックス	100		0:03:00
Swim	75	×	1	4	1' 10"	5	FR 50/ハード 25/イージー	300		0:04:40
	50	×	1	4	0' 50"	5	FR 25/ハード 25/イージー	200		0:03:20
	25	×	1	4	0' 30"	5	FR 25/ハード セット間無し 気持ちよくスピードを出す	100		0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR スカーリングセット 右手/左手/フロント両手/リア両手 × 2 2セット目はヘッドアップ	200		0:05:20
Swim	50	×	4	1	1' 00"	3~7	FR DES 4本目に気持ち良いタイムを出す	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:14:00