



【テーマ】
上積み開始 エアロビック

2018/6/28 木曜
【泳法注意】
エアロビック
【主観的強度】
4

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
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	0:10:00	0:07:20
Drill	25	×	8	1		3 FLY	フロントスカーリング4本40秒／スイム4本30秒	200	0:05:20	
	25	×	8	1		3 BA	上向きリアスカーリング	200	0:05:20	
	25	×	8	1		3 BR	フロントスカーリング	200	0:05:20	
	25	×	8	1		3 FR	下向きリアスカーリング	200	0:05:20	
Swim	200	×	8	1	3' 00"	5 IM	ベーストレーニング 回れなくなったらBaをFRで	1600	0:24:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100	0:03:00	
PSwim	25	×	4	1	0' 30"	5 FLY	奇数ヘッドアップ／偶数スムーズ	100	0:02:00	
	25	×	4	1	0' 30"	5 BA	キャッチでしっかり水に乗る	100	0:02:00	
	25	×	4	1	0' 30"	5 BR	タイミングを意識して	100	0:02:00	
	25	×	4	1	0' 30"	5 FR	小さな泳ぎにならないように注意	100	0:02:00	
PSwim	200	×	4	1	2' 50"	5 FR	パワーを出しながらスイム	800	0:11:20	
DW										0:05:00
Total								4100		1:30:00