



【テーマ】
上積み開始 エアロビック&パワー

2018/6/30 土曜
【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	0' 40"	1 FR	片手SC 奇数/右 偶数/左 キック有	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1 FR	片手スイム 奇/右 偶/左 回している反対側呼吸 きおつけ	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1 FR	片手スイム 前呼吸 きおつけ	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3 FR	前横呼吸 毎回呼吸 リズムよく	400		0:06:00
				1	3	0' 30"		セット間30秒		
Swim	100	×	8	1	1' 20"	3 FR	↓セット間1分 セットDES 前横呼吸 毎回呼吸	800		0:10:40
	100	×	6	1	1' 20"	5 FR	↓	600		0:08:00
	100	×	4	1	1' 20"	7 FR	↓	400		0:05:20
	100	×	2	1	1' 20"	9 FR	↓	200		0:02:40
				1	3	1' 00"				
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
PSwim	25	×	1	4	0' 30"	FLY	スムーズ スピードフォーム 大きく	100		0:02:00
	25	×	1	4	0' 30"	FR	ヘッドアップ キャッチと体幹で支える	100		0:02:00
	25	×	1	4	0' 30"	FR	ノーブレ ハード 苦しくてもキレを出す!	100		0:02:00
				1	3	0' 30"		3種終わったらセット間30秒		
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:00