



【テーマ】
上積み開始 エアロビク&パワー
下期スタート！

2018/7/1 日曜
【泳法注意】
キャッチ・パワー
【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"	1	FR フロントスカーリング パドル有 肘を支点にする キック無し	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR フロントスカーリング ヘッドアップ キック有	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR 1/1呼吸 キャッチに体重を乗せながら 切り替える	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR 25/スローヘッドアップ 25/前横呼吸2/1呼吸	400		0:06:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
PSwim	100	×	4	1	1' 20"	7	FR 25/FLY 75/FR	400		0:05:20
	100	×	4	1	1' 20"	7	FR 25/ヘッドアップFR 75/FR	400		0:05:20
	100	×	4	1	1' 20"	7	FR 25/ノーブレFR 75/FR	400		0:05:20
	100	×	4	1	1' 20"	7	FR 75/FR 25/FLY	400		0:05:20
			1	3	0' 40"		セット間40秒 25の部分はピリっとスピードアップ			0:02:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
PSwim	25	×	16	1	0' 25"	5	FR T字フローティングスタート&ゴール 足をつかないでキープ	400		0:06:40
							前横呼吸 初速とリズムカルな呼吸			
Swim	50	×	4	1	1' 30"	7	FR 100のレースペース以上	200		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:24:50