



【テーマ】
 ハード週 量と質を高めよう
 ベースアップ エアロビック多め

2018/7/21 土曜
 【泳法注意】
 ベースアップ
 【主観的強度】
 5

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3 IM	IM 2本ずつ ロングストローク	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3 IM	IM ヘッドアップ キャッチで身体を支える	200		0:05:20
	100	×	4	1	1' 40"	3 IM	100IMロングストローク 大きくキャッチを意識して セット間無し	400		0:06:40
Swim	400	×	5	1	5' 20"	5 FR	T字ターン 前横呼吸 大きくリズム良く HR26~28	2000		0:26:40
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
PSwim	50	×	1	8	0' 45"	3 FR	イーブンペース	400		0:06:00
	25	×	1	8	0' 25"	5 Fly	大きく前に キャッチで体を起こしすぎない	200		0:03:20
	50	×	1	8	0' 45"	3 FR	イーブンペース	400		0:06:00
	25	×	1	8	0' 25"	5 FR	ヘッドアップ 腰が落ちないように	200		0:03:20
DW										0:05:00
Total								4500		1:28:00