



【テーマ】
 イージー週レベル2 量と質をキープ
 ベースアップ エアロビック多め

2018/7/24 火曜
 【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	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング ヘッドアップ キック有	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 3ストロークポーズ 大きく伸びる 姿勢チェック	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 25"	5	FR DPS ロングストローク	200	0:03:20	
PSwim	50	×	4	3		3~5	FLY 1SET/50秒 2SET/45秒 3SET/40秒	600	0:09:00	
			1	2	0' 30"		セット間30秒 大きく泳ぐ		0:01:00	
Swim	200	×	4	1	2' 55"	6	IM 質を高く ペースを一定に	800	0:11:40	
	200	×	4	1	2' 30"	6	FR 楽にペーシング	800	0:10:00	
			1	1	0' 20"		セット間20秒		0:00:20	
Swim	50	×	2	10	0' 40"	5	FR ベーストレーニング	1000	0:13:20	
	50	×	1	10	0' 35"	7	FR 刺激を入れながら最後までペースを守る	500	0:05:50	
							セット間無し			
DW										0:05:00
Total								4700		1:27:30