



【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

2018/7/26 木曜
 【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	
Swim	100	×	15	1	1' 20"	5 FR	イーブンペース HR26 最後まで同じペース	1500	0:20:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100	0:03:00	
PSwim	25	×	16	1	0' 30"	3 Fly/FR	奇数 DPS ロングストローク 8回以内 ノーブレ 偶数 イージー FR	400	0:08:00	
Swim	100	×	12	1	1' 30"	5 IM	HR26 イーブンペース 最後まで同じペース	1200	0:18:00	
DW										0:05:00
Total								4200		1:25:20