



【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 金曜  
 【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 片手板 サイドキック 板はキャッチポジションまで下げる 浮力に負けて腰が反らないように 顔は下	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング キック有 キャッチの深さ 腰の位置 肘の高さを下げないこと	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR スムース フォーム 上記の事を注意して泳ぐこと	200	0:04:00	
Swim	100	×	1	8	1' 30"	3	FRorIM 寺澤はIM イーブンペース	800	0:12:00	
	100	×	1	8	1' 15"	5	FR 上げすぎない HR26	800	0:10:00	
PSwim	25	×	8	1	0' 30"	3	FR ヘッドアップ キャッチをしっかりと立てる 腰を反らせない	200	0:04:00	
Swim	400	×	4	1		5	FR レスト+10 T字ターン 後ろの人はドラフティング HR26 頑張りすぎない 現在のエアロビックレベルの確認 ターン後は前方確認 リズム良く泳ぐこと	1600	0:21:20	
DW										0:05:00
Total								4400		1:24:20