



【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

2018/7/29 日曜
 【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	
PULL	50	×	2	5	0' 45"	4	FR パドル無し DPS ストロークの長さを意識して	500	0:07:30	
	100	×	1	5	1' 45"	4	IM BRはドル平 大きく泳ぐ	500	0:08:45	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PULL	200	×	1	3	2' 40"	5	FR 一定のペースで最後まで続ける 大きな泳ぎを意識して	600	0:08:00	
	100	×	2	3	1' 20"	5	FR ↓	600	0:08:00	
	50	×	4	3	0' 40"	5	FR ↓	600	0:08:00	
	25	×	8	3	0' 20"	5	FR ↓ セット間なし	600	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								4500		1:28:15