



【テーマ】
ミドル週レベル2 量キープ/質アップ
ベースアップ エアロビック多め

2018/7/31 火曜
【泳法注意】
ペースアップ
【主観的強度】
6

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	×	6	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	150	0:04:00	
	25	×	6	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	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム ストロークと逆呼吸 奇数/右手 偶数/左手	150	0:04:00	
PSwim	50	×	2	3	0' 40"	4	FR 前横呼吸 毎回呼吸 DPS 奇数/右呼吸 偶数/左呼吸	300	0:04:00	
	50	×	2	3	0' 40"	4	FR 通常 毎回呼吸 DPS 奇数/右呼吸 偶数/左呼吸 フォーム リズムとストローク長を大事に	300	0:04:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PSwim	200	×	1	6	2' 30"	6	FR ベースペース 楽に	1200	0:15:00	
	100	×	1	6	1' 30"	5	IM フォームを意識しながら大きく HRを落とすつもりで セット間なし	600	0:09:00	
Swim	50	×	3	6	0' 35"	7	FR 楽に回る 最初から行かない キープペース	900	0:10:30	
			1	5	0' 30"		セット間30秒		0:02:30	
DW										0:05:00
Total								4250		1:22:20