



【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 エアロビク多め

2018/8/2 木曜
【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
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	体側片手スイム ストロークに合わせる 奇数/右手 偶数/左手 キャッチをしてから体を開くこと	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 30"	3 FR	フォーム キャッチ ポディポジション タイミング注意	150		0:03:00
Pull	50	×	3	4	0' 45"	3 FR	DPS スピードを上げて泳ぎを大きく保つ	600		0:09:00
	50	×	2	4	0' 40"	5 FR	↓	400		0:05:20
	50	×	1	4	0' 35"	7 FR	↓ セット間なし	200		0:02:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
Swim	100	×	1	6	1' 15"	5 FR	HR26から28 エアロビクをし意識して行き過ぎないこと	600		0:07:30
	100	×	2	6	1' 30"	5 IM	↓	1200		0:18:00
	50	×	1	6	0' 35"	7 FR	↓ セット間なし	300		0:03:30
DW										0:05:00
Total								4400		1:26:00