



【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

2018/8/4 土曜
【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	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 肘を曲げてから体を開くこと	150	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	ロングストローク 体幹と腕を連動させること	200	0:04:00	
PSWIM	25	×	4	4	0' 30"	3 IM	1Set/Fly 2S/Ba 3S/Br 4Set/Fr フォーム	400	0:08:00	
	100	×	1	4	1' 30"	5 IM	100IM 綺麗に大きく セット間なし	400	0:06:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO		100	0:03:00	
Swim	50	×	4	4	0' 40"	5 FR	ベース エアロビック 40秒を安定して周れること	800	0:10:40	
	100	×	2	4	1' 15"	7 FR	1分15秒で心拍を上げて 40秒ペースで戻す	800	0:10:00	
	200	×	1	4	2' 40"	5 FR	我慢 寺は心拍26ペース	800	0:10:40	
DW										0:05:00
Total								4350		1:26:40