2018/8/5　　日曜

【 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

【泳法注意】
ベースアップ
【主観的強度】
6

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	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	0:07:20
	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	150	0:04:00
									浮力に負けて腰が反らないように　顔は下		
		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	150	0:04:00
									腰の位置　肘の高さを下げないこと		
		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	150	0:04:00
									肘を曲げてから体を開くこと		
		25	×	8	1	0’30”	3	FR	1/1左右呼吸　ロングストローク	200	0:04:00
	PSwim	50	×	2	8	0’45”	3	FR	ロングストローク　DPS　大きく体幹を意識して	800	0:12:00
		25	×	1	8	0’30”	7	FR	大きな泳ぎで　ハード　　気持ちよく押し切る	200	0:04:00
									セット間なし		
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	Swim	100	×	1	8	1’20”	5	FR	エアロビックをキープしながら　35秒サイクルへつなげる	800	0:10:40
		100	×	1	8	1’30”	5	IM	楽に泳ぐ	800	0:12:00
		50	×	1	8	0’35”	7	FR	気持ちよく	400	0:04:40
									セット間なし		
DW											0:05:00
	Total									4150	1:24:40