2018/8/9　　木曜

【泳法注意】
ベースアップ
【主観的強度】
6

【 テーマ 】
ハード週レベル2　量アップ/質アップ
ベースアップ　　エアロビック多め

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	×	8	1	0’40”	3	FR	ドリル　チョイス　自分で考えてドリルを入れる	200	0:05:20
	Swim	25	×	8	1	0’30”	3・7	FR	フォーム／スムースハード　よい泳ぎでスピードを出す	200	0:04:00
	PSwim	50	×	3	4		5	IM	1本目45秒/Fly・Ba　2本目50秒/Ba・Br　3本目45秒/Br・Fr 切り替え、ターン、浮き上がりを丁寧に行う事 ｾｯﾄ間無し	600	0:09:00
	Swim	100	×	2	4	1’25”	6	IM	ショートサイクルでも丁寧に泳ぐ	800	0:11:20
		100	×	1	4	1’30”	3	FR	FRでしっかりリカバリー ｾｯﾄ間無し	400	0:06:00
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	Swim	100	×	20	1	1’15”	6	FR	イーブンﾍﾟｰｽ　最後まで同じペースをキープする事	2000	0:25:00
DW											0:05:00
	Total									4700	1:26:00