



【テーマ】
 イージー週 ヘッドアップに慣れる
 感覚を戻す エアロビックとスピード

2018/8/18 土曜
 【泳法注意】
 感覚を取り戻す
 【主観的強度】
 4

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	ドッグプル ヘッドアップ キック有 腰が反らないように	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	前横呼吸 キャッチ、リズム、体幹を意識して泳ぐ セット間無し	400	0:06:00
PSwim	100	×	15	1	1' 20"	5	FR	前横呼吸 25/スムーズハード 75/フォーム スピードに乗って良いリズムを作る事	1500	0:20:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	25	×	1	8	0' 30"	7	Fly	ハード 前に前に飛ぶ、胸を突っ込まないように	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 00"	5	FR	フォーム 大きく泳ぐ事 セット間無し	600	0:08:00
Pull	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	行き/ヘッドアップ(大きなストローク) 帰り/前横呼吸 キャッチをしっかり行って腰が反らないように体幹を締める	800	0:12:00
DW										0:05:00
Total								4200	1:20:40	