



【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

2018/8/19 日曜
 【泳法注意】
 スピードを出す
 【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 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	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00
Pull	50	×	3	4	0' 45"	3~7	FR	1本ずつ DES 3本目 ハード 前横呼吸 リズムを上げていく セット間無し 泳ぎを崩さずスピードを上げる	600	0:09:00
Pull	200	×	8	1	2' 40"	5	FR	25/ヘッドアップ 25/前横呼吸 腰が反らないように	1600	0:21:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	50	×	1	8	0' 45"	3	FR	前横呼吸 リズム 楽に泳ぐ事 ハード	400	0:06:00
	25	×	1	8	0' 30"	7	Fly		200	0:04:00
Swim	50	×	6	1	1' 00"	1-7	FR	イージー・ハード しっかりスピードを出す	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									4200	1:23:00