



【テーマ】  
 イージー週 スピードはしっかり出す エアロビックキープ  
 無駄な上下動を減らす 楽にを意識する

2018/9/6 木曜

【泳法注意】  
 スピード維持  
 【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 パドル有↓	400	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 両手フロントスカーリング プルブイなし キック無し 姿勢注意	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 両手リアスカーリング プルブイなし キック無し 腹圧意識	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング プルブイなし キック無し 左右ブレ注意	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	5	FR スローヘッドアップ キック有 腰反らない	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 前横呼吸 2/1呼吸 テンポ上げる リズム良く セット間無し	150	0:03:00
Swim	100	×	1	10	1' 20"	3	FR テンポスイム 前横2/1呼吸 楽に泳ぐ	1000	0:13:20
	25	×	1	10	0' 30"	7	FR•FLY キック アンダーウォーター 呼吸は1回まで セット間無し	250	0:05:00
Pull	25	×	1	10	0' 30"	3	SC フロントスカーリングヘッドアップ 肘と腰が落ちないように	250	0:05:00
	25	×	1	10	0' 30"	7	FR ヘッドアップ スピンスイム プルをなるべく速く回す セット間無し	250	0:05:00
PSwim	100	×	12	1	1' 30"	5	IM 大きくゆったり泳ぐ フォームを意識して ターン後の水中動作 もしっかりやること	1200	0:18:00
DW									0:05:00
Total								4100	1:27:40