



【テーマ】
 移行期 フラットスイムへ移行
 無酸素と有酸素の確認

2018/10/21 日曜
 【泳法注意】
 フラットスイムへ移行
 【主観的強度】

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 両手スカーリング パドル・キック有 腰を上げる	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 4ドッグプル4ストローク キャッチをスイムへ繋げる	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 ノープレスイム DPS	200		0:05:20
PSwim	25	×	1	8	0' 30"	5	FR DPS 大きくストロークを少なく	200		0:04:00
	25	×	1	8	0' 20"	7	FR 30秒と同じストロークで泳ぐ セット間なし	200		0:02:40
SWim	200	×	4	1	3' 00"	5	IM HR26 気持ちよくエアロビック	800		0:12:00
Swim	50	×	1	6	0' 50"	3	FR スローストローク キック10ビート キックに乗る	300		0:05:00
Kick	50	×	1	6	0' 50"	7	FR ONボードキック 腹圧入れて 腰高キック セット間なし	300		0:05:00
Eazy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Pull	25	×	4	1	1' 00"	9	FR P有ノープレストレートアーム	100		0:04:00
Swim	50	×	12	1	0' 45"	3~7	FR フォームノースムースノハード 良いフォームを意識して	600		0:09:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:23:00