



【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	Fly ヘッドアップ 素早くキャッチ大きくテンポ良く	200		0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	5	Fly アンダーウォーター ドルフィン ノープレ セット間無し	200		0:04:00
SWim	200	×	4	1	3' 00"	5	IM HR26 気持ちよくエアロビック	800		0:12:00
Kick	75	×	1	6	1' 30"	3	FR ONボード 腹圧入れて 姿勢意識	450		0:09:00
	25	×	1	6	0' 20"	7	FR ハード セット間無し	150		0:02:00
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 ボディポジションを高く保つ	100		0:04:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	5	FR HYP5 フォーム ボディポジションを高く保つ	800		0:12:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:28:20