



【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

2018/10/25 木曜  
 【泳法注意】  
 フラットスイムへ移行  
 【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
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	0:10:00	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 ノープレ フラットバタフライ 無駄な上下運動をしない	200	0:04:00	
	25	×	1	8	0' 40"	5	Fly ヘッドアップキック 打ち下ろし キックを止めない セット間無し	200	0:05:20	
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	50	×	3	3		3	FR SET サイクルDES 1S/1分 2S/55秒 3S/50秒	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"		セット間30秒		0:01:00	
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 奇数フォーム/偶数スムーズ 繰り返し 良い泳ぎでスピードを出す	800	0:12:00	
DW										0:05:00
Total								3650		1:28:40