



【テーマ】
 スピード持久力と良い泳ぎ
 フォームを崩さずスピードを上げる

2018/11/17 土曜
 【泳法注意】
 トータルエアロビック
 【主観的強度】
 5

| 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 片手ドッグ 奇数右 偶数左 パドル・キック有 腰を上げる | 200 | 0:05:20 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR 片手スイム 奇数右 偶数左 反対の手は前 伸びた後の姿勢 | 200 | 0:05:20 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR P有 ノーブレスイム ストレートアームリカバリー 浮く | 200 | 0:05:20 |
| SWIM | 100 | × | 1 | 4 | 1' 30" | 5 | IM SWIM エアロビックHR26 泳ぎの切り替え | 400 | 0:06:00 |
| PULL | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 5 | FR PULL | 400 | 0:05:20 |
| KICK | 100 | × | 1 | 4 | 1' 50" | 5 | FLY KICK | 400 | 0:07:20 |
| SWIM | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 5 | FR SWIM セット間無し | 400 | 0:05:20 |
| SWIM | 50 | × | 2 | 8 | 0' 35" | 8 | FR ハード レースペース | 800 | 0:09:20 |
| | 50 | × | 1 | 7 | 0' 50" | 3 | FR イージー リカバリー セット間無し キツイ人はパドル付けて | 350 | 0:05:50 |
| EASY | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | 0:03:00 |
| PSWIM | 25 | × | 1 | 1 | 0' 30" | 9 | FR 25はノープレハード ボディポジションを高く | 25 | 0:00:30 |
| | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 25の泳ぎを再現 | 50 | 0:01:00 |
| | 75 | × | 1 | 1 | 1' 30" | 9 | FR 50の泳ぎを最後まで崩さない タイムよりも良い泳ぎ! | 75 | 0:01:30 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4000 | 1:23:30 |