



【テーマ】
有酸素と無酸素
フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/13 木曜
【泳法注意】
エアロビック
【主観的強度】

7

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' 30"	3	FR	3フロント キャッチ リカバリーポーズ	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	4ドッグ4ストローク キャッチの感覚をストロークに繋げる	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	P有 ノープレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:04:00
PULL	100	×	3	6	1' 20"	5	FR	楽にペースをキープ HR26^28	1800	0:24:00
	100	×	1	6	1' 10"	7	FR	心拍を上げないようにペースアップ SET間無し	600	0:07:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	25	×	16	1	0' 30"	3^7	FR	EASY/HARD ハードは12.5AWドルフィンしてからSWIM	400	0:08:00
SWIM	50	×	3	4	0' 40"	7	FLY	ストローク長とテンポを意識 ドルフィンを使う SET間30秒	600	0:08:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00
Total									4500	1:25:50