



【テーマ】  
 エアロビック ベースアップ  
 フォームを崩さずベースを上げる

2018/12/18 火曜  
 【泳法注意】  
 丁寧の繰り返し  
 【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	50	×	4	1	0' 40"	5	FR	DPS 大きな泳ぎをキープ HR26 HYP5	200	0:02:40	
	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	最後までストローク数を増やさない	300	0:04:00	
	200	×	2	1	2' 40"	5	FR	↓	400	0:05:20	
	400	×	1	1	5' 20"	5	FR	↓ SET間無し	400	0:05:20	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
SWIM	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	スタートドルフィン 5回 DPS 浮き上がりでスピードに乗る	100	0:02:00	
	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	↓ターン後も必ずドルフィン5回 DPS	200	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	↓	100	0:02:00	
	100	×	4	1	1' 25"	6	FR	↓	400	0:05:40	
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	↓	100	0:02:00	
	200	×	4	1	2' 40"	7	FR	↓ SET間無し	800	0:10:40	
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	DIVE ALLOUT 良い泳ぎ	100	0:06:00	
DW											0:05:00
Total									4200		1:26:00