



【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

2018/12/20 木曜  
【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	
	25	×	8	1	0' 30"	5	FR DPS スムース 最小最速ストロークを目指す	200	0:04:00	
PSWIM	50	×	1	6	0' 50"	5	FR DPS タイムを意識してイーブンストローク 浮き上がり注意	300	0:05:00	
	150	×	1	6	2' 00"	7	FR 50の泳ぎを再現し続ける SET間無し	900	0:12:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWIM	200	×	2	1	3' 00"	5	IM/FR 奇 IM 偶 FR FRでしっかり上げよう	400	0:06:00	
	100	×	4	1	1' 30"	6	IM/FR ↓ 距離が短くなるにつれてハード	400	0:06:00	
	50	×	8	1	0' 45"	7	IM/FR ↓ 丁寧にスピードを上げる	400	0:06:00	
	25	×	16	1	0' 30"	8	IM/FR ↓ SET間無し	400	0:08:00	
SWIM	50	×	2	1	2' 00"	9	FR DIVE ALLOUT	100	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								4200		1:28:20