



【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

2018/12/22 土曜  
【泳法注意】  
動きの確認  
【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 ノーブレスイム 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
PULL	25	×	4	4	0' 30"	7	SC	スカーリングハード 1s/フロント 2s/ミドル 3s/リア 4s/フル	400	0:08:00
	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	スカーリングで使った筋肉を意識して大きく泳ぐ SET間なし	400	0:08:00
pswim	100	×	15	1	1' 15"	7	FR	3.6.9.12.15 本目 ハード 大きな泳ぎを崩さない	1500	0:18:45
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	75	×	1	6	1' 20"	3	IM	FLY~BR/25 フォーム	450	0:08:00
	25	×	1	6	0' 30"	8	FR	FR ノーブレスプリント 綺麗に大きく速く SET間なし	150	0:03:00
DW										
Total								4200	1:27:05	