



【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

2018/12/23 日曜
【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	25	×	4	4	0' 30"	7	IM スムースフォーム 大きく	400	0:08:00	
	100	×	1	4	1' 30"	5	IM フォームハード SET間なし	400	0:06:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	100	×	15	1	1' 20"	5	FR HYP5 DPS フォーム イーブンペース	1500	0:20:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	50	×	3	6	0' 35"	7	FR フォームを意識しながら ガムシヤラにならない事 SET間15	900	0:10:30	0:01:15
			1	5	0' 15"					
DW										0:05:00
Total								4600		1:30:05