



【テーマ】
 イージーハード
 エアロビックとアネロビック
 バタバタ泳がない

2019/2/2 土曜

【泳法注意】
 大きく速く
 【主観的強度】

5

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' 40"	3	FR グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR スローストローク キックと体幹とプルを繋げる	200	0:05:20	
	50	×	4	1	0' 50"	5	FR DPS 10ストローク ビックストローク 姿勢 水に乗る	200	0:03:20	
KICK	75	×	1	8	1' 30"	5	FR アンダーウォーター 水中姿勢	600	0:12:00	
	25	×	1	8	0' 30"	7	FR・FLY ノーブレアンダーウォーター ハード 無酸素能力 セット間無し	200	0:04:00	
PULL	75	×	1	8	1' 10"	5	FR リラックス ビックストローク	600	0:09:20	
	25	×	1	8	0' 20"	7	FR ノーブレハード テンポを上げすぎない セット間無し	200	0:02:40	
EASY	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO リラックス	100	0:05:00	
SWIM	100	×	2	3	1' 30"	3	FR HYP5 エアロビック 大きな泳ぎ	600	0:09:00	
	100	×	1	3	1' 10"	7	FR スムースハード 大きな泳ぎのまま 呼吸自由 セット間無し	300	0:03:30	
DW										0:05:00
Total								3800		1:27:10