



【テーマ】  
 じっくり  
 エアロビックとアネロビック  
 バタバタ泳がない

2019/2/3 日曜

【泳法注意】  
 じっくり泳ぐ  
 【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	
SWIM	200	×	8	1	2' 40"	5	FR 奇数/25ノーブレ 偶数/175からノーブレ ノーブレ区間以外は楽に泳ぐ	1600	0:21:20	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PSWIM	25	×	24	1	0' 30"	3~7	IM 奇数/FR フォーム 偶数/IM 1本ずつ スムースハード 使ってる筋肉を意識しながら丁寧に	600	0:12:00	
SWIM	50	×	16	1	0' 40"	5	FR 毎スタートターンドルフィン3回以上 浮き上がり泳ぎだしを丁寧に。	800	0:10:40	
DW										0:05:00
Total								4300		1:28:40