



【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

2019/2/5 火曜
 【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										0:10:00
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		0:07:20
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
	50	×	8	1	0' 50"	5	FR DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る	400		0:06:40
PULL	100	×	3	5	1' 15"	5	FR じっくり大きな泳ぎをキープ 後半のセットまで持つ泳ぎ	1500		0:18:45
	100	×	1	5	1' 10"	7	FR スムース 良い泳ぎのままペースを上げる 400のイメージ セット間無し	500		0:05:50
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
PSWIM	50	×	8	1	0' 50"	5	FR 浮き上がりドルフィン5回AW 浮き上がってバタつかない ドルフィンからの移行、大きな泳ぎ フォーム	400		0:06:40
PSWIM	50	×	3	6	0' 35"	7	FR タイムでは無く、良い泳ぎ ST&TUを正確にする	900		0:10:30
			1	5	0' 30"		セット間30			0:02:30
DW										0:05:00
Total								4600		1:26:55