



【テーマ】
 じっくりエアロビック
 ペーシング
 バタバタ泳がない

2019/2/9 土曜
 【泳法注意】
 じっくり
 【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
	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
K/S	100	×	8	1	1' 30"	5	FR 50/kick(板有) 50/SWIW キックを効かせながら	800		0:12:00
PULL	200	×	3	4	0' 30"	5	FR 1セット目 2'55" HYP7 大きく泳ぐ 2セット目 2'45" DES 3本目HR28 3セット目 2'35" ハイアベレージ HR30 4セット目 2'25" サイクルイン 周りきる	2400		0:34:00
			1	3						0:01:30
DW										0:05:00
Total								4400		1:29:10