



【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 キックと体幹とブルを繋げる	200	0:05:20
		50	×	4	1	0' 50"	5	FR	DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る	200	0:03:20
	SWIM	100	×	3	1	1' 20"	5~7	FR	DES 大きな泳ぎを崩さないでスピードを上げる HR28	300	0:04:00
		200	×	3	1	2' 40"	5~7	FR	↓	600	0:08:00
		400	×	3	1	5' 20"	5~7	FR	↓	1200	0:16:00
				1	2	0' 30"			セット間30秒		0:01:00
	EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	PSWIM	50	×	2	8	0' 35"	7	FR	スムースハード 大きな泳ぎを崩さない 25でリセット	800	0:09:20
		25	×	1	8	0' 30"	3	FR	フォーム 姿勢リセット ダラけない	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									4400	1:27:00