



【テーマ】
じっくり
エアロビックとアネロビック
リカバリーDAY

2019/2/12 火曜
【泳法注意】
リカバリーDAY
【主観的強度】
3

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
		50	×	8	1	0' 50"	5	FR	DPS ピックストローク 姿勢 水に乗る	400	0:06:40
	SWIW	100	×	4	1	1' 40"	3	IM	大きく前進でIM 疲労状態をチェック	400	0:06:40
	KICK	100	×	4	1	1' 50"	5	IM	ノーボードキック 姿勢をチェック	400	0:07:20
	SWIW	100	×	4	1	1' 30"	5	IM	良い泳ぎでテンポアップ	400	0:06:00
				1	2	0' 20"			セット間20秒		0:00:40
	PKS	150	×	8	1	2' 30"	5	FR	パドルなし 道具有り エアロビック HR23~26	1200	0:20:00
	SWIW	200	×	3	1	2' 50"	5	FR	DES フォーム/スムース/スムースハード	600	0:08:30
DW											0:05:00
	Total									4200	1:28:50