



【テーマ】
エアロビックとスプリントの維持
スムーズに出力出来るようにする

2019/2/23 金曜
【泳法注意】
スムーズストローク
【主観的強度】

6

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up											
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	×	12	1	0' 40"	3	FR	グライドキック+スカーリング 両手4/ムーブ右4/ムーブ左4	300	0:08:00	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	小ビート板 前に体重を乗せる 腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	5	FR	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:05:20	
	50	×	4	1	0' 45"	7	FR	DPS フォーミング	200	0:03:00	
SWIM	100	×	1	8	1' 20"	5	FR	エアロビック スムース 浮く感覚を大事に	800	0:10:40	
	25	×	1	8	0' 30"	5	FR	ノープレスムース 酸素消費を少なく セット間無し	200	0:04:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
KICK	25	×	1	6	0' 25"	7	FR	アンダーウォーター ストリームライン	150	0:02:30	
SWIM	50	×	1	6	0' 45"	5	FR	スムーズフォーム キックをスムーズに入れて泳ぐ セット間無し	300	0:04:30	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO		100	0:03:00	
SWIM	100	×	1	4	1' 30"	3	FR	スムーズ フォーム 良い泳ぎ	400	0:06:00	
	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	スムーズハード 良い泳ぎでハード セット間無し	200	0:02:40	
DW											0:05:00
Total									3750	1:25:40	