



【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

2019/2/24 土曜
【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											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	×	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	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	HYP5 スムース ペース、リズムを一定に泳ぐ	800		0:10:40
			1	3	0' 20"			セット間20			0:01:00
drill	25	×	1	8	0' 30"	6	FR	スカーリング フロント4/リア4 プルブイ	200		0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	6	FR	ボードキック 板はプルブイ 姿勢良く	200		0:04:00
								セット間無し			
SWIM	50	×	12	1	0' 45"	5~7	FR	3/6/9/12ハード それ以外はスムーズフォーム	600		0:09:00
								良い泳ぎをギアチェンジ			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	1	リラックス	100		0:03:00
SWIM	25	×	1	1	2' 00"	8	FR	DIVE スムーススプリント	25		0:02:00
	50	×	1	1	2' 00"	8	FR	↓	50		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3475		1:25:00