



【テーマ】
気持ちよくスピードに乗る
刺激入れ

2019/2/28 木曜
【泳法注意】
スムーズストローク
【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	×	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	×	12	1	0' 40"	3	FR 片手スイム右4/左4 キャッチアップ4	300		0:08:00
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム 楽に大きく	400		0:06:00
SWIM	100	×	4	1	1' 30"	5	FR スムース 気持ちよく泳ぐ	400		0:06:00
	200	×	2	1	3' 00"	5	FR ↓	400		0:06:00
	400	×	1	1	6' 00"	5	FR ↓	400		0:06:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
SWIM	25	×	8	1	0' 30"	5	FR 12.5スムーズハード/12.5イージー 刺激入れ	200		0:04:00
SWIM	100	×	4	1	2' 00"	7	FR 400のラップで泳ぐ	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:22:40