2019/3/2　　土曜

【 テーマ 】
泳ぐ速度はお任せします。
明日へつながるように各自増減させてかまいません
メニューの調整もお任せします。
時間内に終わるように調整して下さい。

【泳法注意】
調整

【主観的強度】
5

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	×	12	1	0’40”	3	FR	片手スイム 右/4　左/4 キャッチアップスイム4	300	0:08:00
		25	×	8	1	0’30”	5	FR	ストレートアーム 肩甲骨を大きく回す	200	0:04:00
		50	×	4	1	0’45”	7	FR	DPS フォーミング	200	0:03:00
	SWIM	25	×	8	1	0’40”	4	FR	12.5UW　/12.5フォーム	200	0:05:20
				1	1	1’00”					0:01:00
		25	×	8	1	0’40”	6	FR	12.5ハード/12.5フォーム	200	0:05:20
				1	1	1’00”					0:01:00
		100	×	3	3	1’30”	3~7	FR	DES 良い泳ぎをスピードに変える　気持ち良い泳ぎ	900	0:13:30
				1	2	0’30”					0:01:00
	EASY	100	×	1	1	5’00”	1	CHO	リラックス　ダイブに向けて着替えたい人は着替える 距離もフリー	100	0:05:00
	SWIM	50	×	2	1	3’00”	3~7	FR	DIVE ペースフリー　各自自由なペースで刺激入れ	100	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:28:50