



【テーマ】  
エアロビック  
ベースアップ  
出力確認

2019/3/5 火曜

【泳法注意】  
良い感覚  
【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	×	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
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	体側キック 右2左2ローリング4	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 体幹から腕を回す	200	0:04:00
swim	50	×	8	1	0' 40"	5	FR	HR25以下 イーブンペース	400	0:05:20
	100	×	4	1	1' 20"	5	FR	↓	400	0:05:20
	200	×	2	1	2' 40"	5	FR	↓	400	0:05:20
	400	×	1	1	5' 20"	5	FR	↓	400	0:05:20
	200	×	2	1	2' 40"	5	FR	HR26以上 イーブンペース	400	0:05:20
	100	×	4	1	1' 20"	5	FR	↓	400	0:05:20
	50	×	8	1	0' 40"	5	FR	↓	400	0:05:20
								後半の200から泳ぎを崩さずペースアップ		
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pswim	50	×	4	1	1' 00"	8	FR	ALLOUT 1本目から行く	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									4300	1:26:40