



【テーマ】  
 気持ちよくスピードに乗る  
 エアロビックとアナロビック

2019/3/7 木曜

【泳法注意】  
 スピード  
 【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
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' 45"	3	FR	体側キック 右2 左2 ローリング4	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 体幹から大きなストローク	200	0:04:00
KICK	25	×	1	12	0' 25"	7	FR	UW 呼吸フリー 綺麗なストリームライン	300	0:05:00
SWIM	75	×	1	12	0' 55"	7	FR	苦しい状態でも良い泳ぎ セット間無し	900	0:11:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PULL	50	×	4	4	0' 35"	8	FR	DPS 大きな泳ぎをキープ しっかり押す セット間40	800	0:09:20
			1	2	0' 40"					0:01:20
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	25	×	16	1	0' 30"	8	FR	イージー/スムーズハード ガムシャラはダメ	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:26:20