



【テーマ】  
 ベーストレーニング  
 エアロビックとアネロビック

2019/3/9 土曜

【泳法注意】  
 ベース  
 【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	×	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
							セット間無し			
KICK	50	×	4	4	0' 50"	6	CHO UW ストリームライン	800		0:13:20
PULL	50	×	4	4	0' 45"	6	FR パドル無し チカラに頼らないスムーズな泳ぎ	800		0:12:00
SWIM	50	×	4	4	0' 40"	6	FR 姿勢→キック→ストロークの意識で泳ぐ 楽に。	800		0:10:40
							セット間無し K4本→P4本→S4本×4セット			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
SWIM	25	×	4	1	0' 40"	9	FR ノーブレスプリント 良い泳ぎでハード	100		0:02:40
DW										0:05:00
Total								3900		1:27:20