



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

2019/3/14 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										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
DW										0:05:00
Total								1300		0:45:40