



【テーマ】
主観とタイムの一致
エアロビックキープ
レースイメージ

2019/3/21 木曜

【泳法注意】
主観チェック
【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
swim	100	×	2	4	1' 30"	3~5	FR	フォーミング レースイメージをして丁寧に	800	0:12:00
	100	×	1	4	1' 10"	8	FR	スムーズハード 主観とタイムの一致	400	0:04:40
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	セット間無し リラックス	100	0:03:00
swim	25	×	12	1	0' 30"	3~9	FR	イージー/ハード 最大筋力、スピードを出す 出し切るのでは無くスムーズに出せるようにする	300	0:06:00
Ascend	400	×	1	1	8' 00"	7~3	FR	アセンド 笑 さっそくやってみよう! 一度出力してるので気持ちのいい所からフォームへ おとして良い動きで終われるようにしましょう	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:19:20