



【テーマ】  
主観とタイムの一致  
エアロビックキープ  
パワーキープ

2019/3/23 土曜

【泳法注意】  
エアロビック  
【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' 40"	3	FR 片手スイム 反対の手体側 右手右呼吸4 右手左呼吸4	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR ↓ 左手左呼吸4 左手右呼吸4	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 50"	3	FR フォーミング 体幹を使う 腕を使わない感覚 セット間なし	400		0:06:40
swim	100	×	15	1	1' 20"	5	FR DPS 同じリズム 同じストローク 同じタイム	1500		0:20:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
pswim	25	×	4	1	1' 00"	9	FLY/FR スプリント MAXパワー FLY2/FR2	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:26:00