



【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

2019/3/24 日曜

【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
pull	100	×	3	4	1' 20"	5	FR	DPS 同じリズム 同じストローク 同じタイム	1200	0:16:00
	100	×	1	4	1' 10"	7	FR	DPS スピードを上げてもストロークを増やさない セット間無し	400	0:04:40
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	25	×	8	1	0' 30"	3~9	FR	イージー/ハード ハードはノーブレ	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:40