



【テーマ】  
 スピードを出しても崩れないように  
 エアロビクキープ  
 イージー週 スピードと出力を上げる

2019/5/30 木曜  
 【泳法注意】  
 エアロビクとスピード  
 【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	×	4	1	0' 40"	3	SC	フロントスカーリング 両手 プルブイ無し 浮く	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	SC/FR	フロントSC4 ストローク4 キャッチからストロークに繋げる	100	0:02:40
swim	25	×	8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
swim	100	×	4	4	1' 20"	5	FR	イーブンペース T字ターン 前横 楽に回る事を意識する	1600	0:21:20
	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	12.5ハード/37.5イージー 刺激入れ	200	0:04:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC	ドッグプル ヘッドアップ キック有り 肘の向き注意	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC/FR	4ドッグプル 4ヘッドアップ キックを止めない	100	0:02:00
swim	25	×	8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00
pull	50	×	12	1	0' 50"	6	FR	行き/ヘッドアップ 帰り/前横 スムース	600	0:10:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	スプリント スムーズにスピードに乗れるように	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:22:00