



【テーマ】
 寺 エアロビック、スピードキープ 疲労を溜めない
 他 エアロビックメイン 疲労をチェック
 レースイメージ

2019/6/12 水曜
 【泳法注意】
 エアロビックとスピード
 【主観的強度】

| 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 |
| 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 |
| swim | 400 | × | 4 | 1 | 6' 00" | 5~8 | FR DES コースロープ無し 集団泳 前横 1本目ポジションどり 2本目3本目HR26 4本目HR28 | 1600 | | 0:24:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | | 0:03:00 |
| pull | 50 | × | 4 | 5 | 0' 40" | 6 | FR 25 ヘッドアップ/前横 腰が落ちないように | 1000 | | 0:13:20 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | コースロープ無し セット間30 | | | 0:02:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | | 0:03:00 |
| swim | 30 | × | 10 | 1 | 1' 00" | 8 | FR スタンディングスタート 並列スタート T字カーブ 対角がゴール ポジション争い | 300 | | 0:10:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 7 | FR 1500の入り 以上 ダイブ コースロープ無し | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 2 | 1 | 2' 00" | 8 | FR 400の入り 以上 ↓ | 100 | | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR オールアウト ↓ | 100 | | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4600 | | 1:46:00 |