



【テーマ】
寺 エアロビック、スピードキープ 疲労を溜めない
大きな泳ぎを心掛ける

2019/6/13 木曜
【泳法注意】
エアロビックとスピード
【主観的強度】
6

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	×	8	1	1'25"	4	FR	DPS T字前横 大きな泳ぎを心掛ける 楽に	800	0:11:20
	100	×	6	1	1'20"	5	FR	↓ エアロビックキープ	600	0:08:00
	100	×	4	1	1'15"	6	FR	↓	400	0:05:00
easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	セット間30 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	25	×	1	8	0'25"	6	FR	スムーズ ノーブレ パドル有り	200	0:03:20
	75	×	1	8	1'15"	5	FR	T字前横 HYP5 酸素消費を少なく泳ぐ	600	0:10:00
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード 刺激入れ スタンディング2本 ノーマル2本	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:24:20