



【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

2019/6/15 土曜
【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
	50	×	3	4	0' 40"	5	FR	T字前横 3本目 スムースハード	600	0:08:00
			1	4	0' 30"			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
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' 30"	9~3	FR	12.5 MAX テンポ 12.5 フォーム パドル無し	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 10"	5	FR	T字前横 スムース	600	0:09:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	スプリント スタンディングスタート 動きの確認	50	0:02:00
※寺は各メニュー好きにアレンジして下さい										
DW										0:05:00
Total									3650	1:23:20