



【テーマ】
柳井 エアロビックキープ
大きな泳ぎを心掛ける

2019/6/16 日曜

【泳法注意】
エアロビック

【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 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 2' 40" | 4 | FR T字前横 大きな泳ぎを心掛ける パドル無し HYP5 | 800 | | 0:10:40 |
| p pull | 200 | × | 4 | 1 | 2' 35" | 5 | FR T字前横 パドルプル HYP5 | 800 | | 0:10:20 |
| p swim | 200 | × | 4 | 1 | 2' 30" | 6 | FR T字前横 パドルスイム HYP5 | 800 | | 0:10:00 |
| 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 |
| swim | 25 | × | 1 | 6 | 0' 30" | 7 | FR ヘッドアップ テンポアップ 腰が反らないように | 150 | | 0:03:00 |
| | 75 | × | 1 | 6 | 1' 00" | 5 | FR T字前横 イーブンペース HR26 | 450 | | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4400 | | 1:26:40 |