



【テーマ】
 気持ちよくスピードを出す
 動きの切り替え

2019/6/18 火曜
 【泳法注意】
 エアロビック、パワー
 【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
p pull	200	×	3	4	2' 40"	5~7	FR	T字前横 大きな泳ぎを心掛ける DES FORM ~smooth	2400	0:32:00
			1	3	0' 30"			セット間 30秒		0:01:30
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
p swim	25	×	1	5	0' 20"	7	FR	ハード 前横呼吸	125	0:01:40
	25	×	1	5	0' 30"	5	FR	ヘッドアップ 腰が落ちないように	125	0:02:30
	50	×	1	5	0' 50"	5	FR	T字前横 HYP7	250	0:04:10
								セット間無し 動きの切り替え スピードスイッチ		
DW										0:05:00
Total									4300	1:28:30