



【テーマ】
 スピードを出しても崩れないように
 エアロビクキープ
 スピードと出力を上げる

2019/6/22 土曜
 【泳法注意】
 エアロビクとスピード
 【主観的強度】

5

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	×	3	5	1' 15"	6	FR	T字ターン前横 泳ぎながらHRをリセット	1500	0:18:45
	100	×	1	4	1' 30"	3	FR	セット間無し 大きな泳ぎをキープ	400	0:06:00
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	10	0' 20"	6	FR	ノーブレ スプリント 刺激入れ	250	0:03:20
	50	×	1	10	0' 50"	5	FR	イーブンペース 25につながるようにスムーズ	500	0:08:20
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	スプリント 刺激入れ 良い泳ぎで終わりましょう	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									4050	1:23:05