



【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

2019/6/23 日曜  
 【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										
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	0:10:00	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	150	×	1	8	2' 00"	6	FR T字ターン前横 HYP5 左右バランス	1200	0:16:00	
	50	×	1	8	0' 50"	5	FR 4ストローク4ヘッドアップ セット間無し 腰を下げない	400	0:06:40	
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	×	16	1	0' 50"	8	FR スプリント 奇数ヘッドアップハード 偶数ノーマル	400	0:13:20	
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50	0:02:00	
swim	400	×	1	1	6' 00"	8	FR ネガティブハード 後半の200の方が早くなるように	400	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3750		1:26:40