



【テーマ】
ベース作り
良い泳ぎをキープ

【泳法注意】
エアロビック
【主観的強度】

木曜

6

A									
Menu	Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-up									0:10:00
cho	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 Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左	100			0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC/FF 片手 FSC4 片手ハイエルボー チェンジ	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	200 × 3	4	2' 40"	6	FR 1s スイムDPS 2s PスイムDPS 3sHR26HYP5	2400			0:32:00
	1 3	1	1' 00"		4s DESしっかり上げる 全て 前横 T字				
					セット間60秒				
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC ワイドドッグプル ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ	100			0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない	100			0:02:40
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	50 × 1	5	0' 40"	7	FR スムースハード 前横 ノーマルターン	250			0:03:20
	100 × 1	5	1' 30"	6	FR HYP7 苦しくても腹圧を抜かない T字 前横	500			0:07:30
DW									0:05:00
Total						4450			1:26:50