



【テーマ】
ベース作り
良い泳ぎをキープ

2019/8/4 日曜
【泳法注意】
AT
【主観的強度】
6

Menu	Sel	Cycle	強度	種目	A		Dis	Time
						説明		
W-up								
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 0:10:00 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/FR	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/スムースハード スピードをあげても崩さない	200 0:04:00
swim	100	×	3 6 1 5	1' 15" 0' 30"	6	FR	前横T字 イーブンペース DPS 泳ぎとタイムを崩さない セット間30秒	1800 0:22:30
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 大きなキヤッチ	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/スムースハード 前横呼吸	200 0:04:00
p swim	50	×	# 1	0' 50"	3~9	FR	easy/hard タイムを出しに行きましょう ノーマル	1000 0:16:40
DW								0:05:00
Total							4100	1:23:10