



【テーマ】
 ベース作り
 良い泳ぎをキープ
 刺激入れ

2019/8/18 日曜

【泳法注意】

ベースエアロビック

【主観的強度】

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/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/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00	
swim	50 × 1	10	0' 35"	7	FR	前横 T字 しっかりスピードをあげる 良い泳ぎ	500	0:05:50	
	150 × 1	10	2' 05"	6	FR	↓ イーブンペース 泳ぎを一定にする HRを下げる	1500	0:20:50	
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	
p swim	25 × 1	6	0' 30"	7	FLY	ヘッドアップ キャッチと第1キックを合わせる 体幹を締める	150	0:03:00	
	50 × 1	6	0' 45"	5	FR	HYP7 苦しくても大きな泳ぎ T字 前横 セット間無し チカラを出す感覚	300	0:04:30	
p swim	50 × 8	1	0' 50"	3~9	FR	easy/hard 体幹とプルの連動 上下動を少なく ノーマルスイム、ノーマルターン	400	0:06:40	
DW									0:05:00
Total							4150	1:24:50	