



【テーマ】  
大きな泳ぎ  
ボリューム  
出力キープ

2019/8/22 木曜

【泳法注意】

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	100 × 3	5	1' 15"	6	FR	前横 T字 DPS イーブンペース HR26	1500	0:18:45	
		1	4 0' 30"			セット間30秒 良い泳ぎ、大きな泳ぎをキープ		0:02:00	
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	4	0' 25"	5	FR	片手ヘッドアップ 前に乗る フィニッシュで沈まない	100	0:01:40	
	25 × 1	4	0' 25"	5	FR	↓	100	0:01:40	
	50 × 1	4	0' 45"	5	FR	3ヘッドアップ3スイム ノーマルターン	200	0:03:00	
p swim	400 × 1	1	5' 20"	5	FR	HR25以下 楽な泳ぎを探す	400	0:05:20	
	200 × 2	1	2' 40"	5	FR	ボディポジション ストローク長 キック をコントロール	400	0:05:20	
	100 × 4	1	1' 20"	5	FR	ペースは一定にする 前横 T字 セット間無し	400	0:05:20	
DW								0:05:00	
Total							4400	1:27:05	