



【テーマ】
 大きな泳ぎ フォーム
 ボリューム
 出力キープ

2019/8/24 土曜

【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 × 2	3	1' 30"	6	IM	IM 4種丁寧に 伸び、タイミングなどを考えて	600	0:09:00	
	100 × 1	3	1' 30"	3	FR	フォーム 大きな泳ぎ セット間無し ノーマルターン	300	0:04:30	
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	200 × 3	3	2' 40"	5~8	FR	1本ずつDES フォーム/スムーズ/スムーズハード	1800	0:24:00	
	1 2	1' 00"				丁寧な泳ぎでスピードを上げていく セット間60秒 ノーマルターン		0:02:00	
DW									0:05:00
Total							4400	1:29:50	