



【テーマ】
 大きな泳ぎ フォーム
 ボリューム
 出力キープ

2019/8/25 日曜

【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	
p swim	25 × 1	8	0' 25"	6	FLY	FLY 出力を意識して大きく泳ぐ	200	0:03:20	
	100 × 1	8	1' 20"	6	FR	ノーマルターン DPS 大きな泳ぎ	800	0:10:40	
	25 × 1	8	0' 25"	6	FR	ヘッドアップ 大きな泳ぎのままテンポを上げる セット間無し	200	0:03:20	
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	75 × 1	8	1' 10"	6	FR	前横 T字 スムース HR26	600	0:09:20	
	25 × 1	8	0' 20"	8	FR	フローティング スプリント 空回りしないように セット間無し	200	0:02:40	
swim	200 × 4	1	3' 00"	3~7	FR	前横 T字 DES 4本目 HR28以上 気持ち良く上げる	800	0:12:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:25:20	