



【テーマ】

2019/9/10 火曜

【泳法注意】

テンポ

【主観的強度】

6

調整週

エアロビックキープ

スピードを上げる

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/スムースハード スピードをあげても崩さない		200	0:04:00
swim	100	×	2	4	1' 15"	6	FR	前横 T字 テンポ泳 気持ち良く泳ぐ		800	0:10:00
	100	×	1	4	1' 40"	5	FR	大きく楽に 全身を使う セット間無し		400	0:06:40
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/スムースハード 前横呼吸		200	0:04:00
swim	200	×	3	3	2' 45"	5~8	FR	DES 3本目 HR28 前横 T字 レースペース 以上 セット間無し		1800	0:24:45
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	丁寧にスプリント		100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total										4400	1:29:25