

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/スムーズハード 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/スムーズハード 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	