



【テーマ】

調整週
エアロビックキープ
スピードを上げる

2019/9/10 火曜

【泳法注意】

テンポ

【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 × 2	4	0' 30"	6	FR	フローティング 12.5スプリント/12.5easy	200	0:04:00
	50 × 4	4	0' 45"	5	FR	25ヘッドアップ25前横 T字ターン	800	0:12:00
	200 × 1	4	2' 40"	5	FR	HYP7 前横 イーブンペース T字 セット間無し	800	0:10:40
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	100 × 3	3	1' 30"	5~8	FR	DES 3本目 HR28 前横 T字 レースペース 以上	900	0:13:30
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00
swim	25 × 2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
DW								0:05:00
Total							4050	1:27:10