



【テーマ】

リカバリー
エアロビックキープ 疲れの確認

2019/9/17 火曜

【泳法注意】

疲れの確認

【主観的強度】

5

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 × 1	8	1' 40"	5	IM	全身をしっかり動かして体調チェック	800	0:13:20
	100 × 1	8	1' 15"	6	FR	前横 T字 動きの確認 スムース セット間無し	800	0:10:00
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	100 × 3	5	1' 15"	5~8	FR	サイクルイン 体調を見てペース調整	1500	0:18:45
	1	4	0' 30"			セット間30秒		0:02:00
DW								0:05:00
Total							4400	1:28:05