



##### 水曜  
【泳法注意】  
楽に泳ぐ  
【主観的強度】

4

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										####	
cho	##	×	4	1	####	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	####	
drill	25	×	8	1	####	3	FR	両手ムーブスカーリングスイム キック無し	200	####	
drill	25	×	8	1	####	3	FR	片手ムーブスカーリング キック有り	200	####	
swim	50	×	8	1	####	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	####	
swim	50	×	4	1	####	5	FR	イーブンペース イーブンストローク HR 25以下	200	####	
	##	×	4	1	####	5	FR	↓ 泳ぎを再現し続ける事	400	####	
	##	×	4	1	####	5	FR	↓	800	####	
	##	×	4	1	####	5	FR	↓ セット間なし	1600	####	
easv	##	×	1	1	####	1	CHO	リラックス	100	####	
swim	##	×	1	5	####	1	FR	イーブンペース イーブンストローク HRを低く チェックしてから2本目	1000	####	
	##	×	1	4	####	1	FR	↓	800	####	
DW										####	
Total									6100	####	