



【テーマ】  
 第7クール 1週目 イージーウィーク  
 エアロビクキープ

2020/2/27 木曜  
 【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									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 × 8	1	0' 40"	3	FR	両手ムーブスカーリングスイム キック無し 腰を高く	200	0:05:20	
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手ムーブスカーリング キック有り 水を捕まえる	200	0:05:20	
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:00	
swim	25 × 4	1	0' 40"	3	IM	最小ストローク 伸びる 進む 楽をする 1本ずつ	100	0:02:40	
	50 × 4	1	1' 00"	3	IM	↓	200	0:04:00	
	100 × 4	1	1' 40"	5	IM	100IM 最小ストロークで最長ストロークを出す	400	0:06:40	
	200 × 4	1	3' 10"	5	IM	200IM ↓ セット間なし	800	0:12:40	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
pull	200 × 8	1	2' 40"	6	FR	パドル無し HYP5 最小ストローク HRはなるべく低く エコノミーを上げる	1600	0:21:20	
DW									0:05:00
Total							4400	1:29:20	