SUNNY FISH

【 テーマ 】
ハード週　ベースアップ　我慢
動かなくならないようにペースメイク
今日はこどもの日！

2018/5/5　　土曜
【泳法注意】
泳ぎのリズムを崩さない
【主観的強度】
5

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
								ハード週・パワー・耐乳酸　筋肉の痛みと戦え		
W-PU										0:10:00
	S	100	× 4	1	1’45”	2	FR	ゆっくり今日の体調をチェック	400	0:07:00
	Drill	25	× 4	1	0’45”	2	SC	ポジションチョイスでスカーリング	100	0:03:00
	Drill	25	× 4	1	0’45”	3	FR	スローヘッドアップ　キャッチ体幹を意識	100	0:03:00
	P	25	× 8	1	0’25”		FR	パドルプル　前向横呼吸	200	0:03:20
	P	25	× 8	1	0’25”		FR	ヘッドアップ　キャッチ意識	200	0:03:20
	P	25	× 8	1	0’25”		FLY	前に体重をかけてストロークを大きく　上に上がらない 25でやるのでいい泳ぎを心がける	200	0:03:20
	PS	100	× 8	1	1’30”	4	IM	色々な筋力を使いながら適応を上げる	800	0:12:00
1）	S	400	× 4	1	5’20”	3	FR	ストレートセット　　距離が短くになるにつれてスピードアップ	1600	0:21:20
2）	S	200	× 4	1	2’35”	4	FR	最初から行き過ぎないように　ペースメイクすること	800	0:10:20
3）	S	100	× 4	1	1’15”	5	FR		400	0:05:00
4）	S	50	× 4	1	0’35”	6	FR	最後はMAXペースで泳ぎきりましょう　HR30以上で終わる事	200	0:02:20
DW										0:05:00
	Total								5000	1:29:00