SUNNY FISH

【 テーマ 】
我慢強く

2018/5/20　　日曜
【泳法注意】
長く強く
【主観的強度】
5

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	choice	100	×	4	1	1’45”	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:00
	Swim	50	×	4	1	1’00”	1~7	FR	DES　脈上げ　次の400に備えてHRと身体を準備する	200	0:04:00
	Swim	400	×	6	1	5’00”	7	FR	ドラフティングスイム　T字ターン　3本右側3本左側 楽をする　抜かすテクニック　ターン後はしっかり前方確認	2400	0:30:00
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	Cho	リラックス	100	0:03:00
	Swim	100	×	4	1	1’40”	3	IM	全身をしっかり動かす	400	0:06:40
		200	×	2	1	3’00”	5	IM	全身持久力を上げよう	400	0:06:00
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	Cho	リラックス	100	0:03:00
	Swim	25	×	20	1	0’30”	7	FR	Easy/Hard　高いスピードをキープ パドル有り	500	0:10:00
	Swim	25	×	1	1	3’00”	9	FR	DIVE　ALLOUT	25	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									4525	1:27:40