SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整　自分の状態をチェック　　刺激入れ

2018/6/5　　火曜
【泳法注意】
状態チェック
【主観的強度】
3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	choice	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
	Swim	200	×	1	1	4’00”	3	CHO	Drill／25　Swim／25	200	0:04:00
	Pull	200	×	1	1	3’30”	3	CHO	パドル無し　プルブイ無し　ボディポジションとかかり具合	200	0:03:30
	Swim	200	×	1	1	3’00”	3	CHO	リズムよく前向横呼吸	200	0:03:00
	Swim	400	×	3	1	5’00”	5	FR	ドラフティングスイム　T字ターン　ターン後は前方確認 寺先頭　二人はつきいち	1200	0:15:00
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	Pull	25	×	8	1	0’30”	5	FR	パドル･プルブイ有　ヘッドアップ　水をしっかり押さえる	200	0:04:00
	Swim	25	×	8	1	0’30”	5	FR	前向横呼吸　スムース	200	0:04:00
	Swim	25	×	8	1	0’30”	3	FR	ノーブレ　スムース	200	0:04:00
				2	1	0’30”			種目間30秒		0:01:00
	Swim	100	×	1	4	1’40”	3	IM	リバース　最初の25前向横呼吸でハード	400	0:06:40
		100	×	1	4	1’30”	5	IM	↓	400	0:06:00
		100	×	1	4	1’20”	5	FR	前向横呼吸最初の25ハード セット間無し	400	0:05:20
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	Swim	25	×	1	1	3’00”	9	FR	DIVE　ALLOUT　希望者のみ	25	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									4225	1:27:50