



【テーマ】
リカバリー 状態チェック

2018/6/19 火曜
【泳法注意】
リカバリー
【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' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
Kick	50	×	4	1	1' 10"	3	CHO ノーボード、アンダーウォーター ストリームライン	200		0:04:40
Pull	50	×	4	1	0' 50"	3	FR プルブイ無し 自分で浮かせる 下半身が沈まないように	200		0:03:20
Swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR DPS 大きく一定のリズムで泳ぐ	200		0:03:00
PSwim	25	×	4	1	0' 30"	3	FR DPS 25の泳ぎをラストまでキープ 大きく楽に泳ぐ	100		0:02:00
	50	×	3	1	0' 50"	3	FR ↓	150		0:02:30
	100	×	2	1	1' 25"	3	FR ↓	200		0:02:50
	200	×	1	1	2' 45"	3	FR ↓	200		0:02:45
	100	×	2	1	1' 20"	5	FR ↓	200		0:02:40
	50	×	3	1	0' 40"	5	FR ↓	150		0:02:00
	25	×	4	1	0' 20"	5	FR ↓	100		0:01:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	FR リラックス	100		0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3	SC フロント両手/片手右/片手左手/リア両手 By2本 プルブイ足先 腹圧を入れて腰が反らないように	200		0:05:20
Swim	50	×	3	4	0' 40"	5	FR 前横呼吸 リズムよく 腰が沈まないように	600		0:08:00
	100	×	2	4	1' 40"	3	IM 大きく全身を使って泳ぐ セット間無し	800		0:13:20
DW										0:05:00
Total								3800		1:19:05