SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整週　レーステクニック、スピードへの移行
無酸素と有酸素の向上

2018/9/25　　火曜
【泳法注意】
ポジショニング・スピード
【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
	Drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	片手スカーリング　パドル・キック有　腰を上げる	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	パドル有　ドッグプル12.5m/スイム12.5m	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	パドル有　ドッグプルヘッドアップ12.5m/ヘッドアップ12.5m	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’30”	3	FR	DPS　前横2/1呼吸　リズムとストロークを一定に	200	0:04:00
	Swim	400	×	4	1	5’20”	5	FR	ドラフティングスイム　一番後ろの人が先頭まで出る 前呼吸　T字ターン　抜かすタイミング考えながら 奇数半時計　偶数時計回り	1600	0:21:20
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	PSwim	50	×	16	1	0’45”	5	FR	37.5mフォーム前呼吸　12.5mハード 奇数FLY　偶数FRヘッドアップ	800	0:12:00
	Easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	SWim	25	×	8	1	0’50”	9	FR	奇数　ノーブレハード　偶数　2/1前呼吸ハード スピードの切り替え　呼吸をしながらもリズムに乗せる	200	0:06:40
DW											0:05:00
	Total									4000	1:28:20