SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎持久力 リカバリースイム
テクニックの確認

2018/11/11 日曜
【泳法注意】
技術と持久力
【主観的強度】
4

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	片手ドッグ　奇数右　偶数左　パドル・キック有　腰を上げる	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 奇数右 偶数左　反対の手は前　伸びた後の姿勢	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	P有　ノーブレスイム　ストレートアームリカバリー　浮く	200	0:05:20
swim	100	×	3	1	1' 30"	5	FLY	HR26以下　ハートレートを抑えつつタイムは速く	300	0:04:30
	100	×	3	1	1' 40"	5	BA	全身をしっかり動かす	300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 40"	5	BR	↓	300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	↓	300	0:04:00
			1	3	0' 30"			セット間30秒		0:01:30
kick	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	イーブンペース 淡々と。	400	0:07:20
p swim	75	×	1	10	1' 00"	4	FR	エアロビック HR26　大きな泳ぎを最後まで　DPS	750	0:10:00
	25	×	1	10	0' 30"	8	FR	ハード　ラストスパートのイメージ セット間なし	250	0:05:00
easy	100	×	1	1	0' 30"	1	CHO	リラックス	100	0:00:30
swim	25	×	8	1	0' 40"	9	CHO/FLY	E/H　スプリント　キャッチから素早く掻き出す	200	0:05:20
DW										0:05:00
Total									3900	1:26:30