SUNNY FISH

【 テーマ 】
リカバリーDAY
スイムテクニックを意識

2018/12/27　　木曜
【泳法注意】
動きの確認
【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 | × | 6 | 1 | 0’30” | 3 | FR | 3フロント キャッチ　リカバリーポーズ | 150 | 0:03:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 3 | FR | 4ドッグ4ストローク キャッチの感覚をストロークに繋げる | 150 | 0:03:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 5 | FR | DPS スムース　最小最速ストロークを目指す<br>SWOLF 30以下 | 150 | 0:03:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 7 | FLY | 体側キック 2キック1ブレス うねりとタイミング | 150 | 0:04:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 7 | FLY | 片手スイム 片手体側 呼吸前 体幹で泳ぐ | 150 | 0:03:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 5 | FLY | DPS スムース　最小最速ストロークを目指す | 150 | 0:03:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 7 | BA | 体側キック　ローリングを柔らかく入れ続ける | 150 | 0:04:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 7 | BA | 片手スイム 片手体側 2秒伸びてから掻き出す | 150 | 0:03:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 5 | BA | DPS スムース　最小最速ストロークを目指す | 150 | 0:03:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 7 | BR | 体側キック　1キック1ブレス 腰脚を逸らさない タイミング | 150 | 0:04:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 7 | BR | 片手スイム 片手体側 呼吸前 体幹で泳ぐ 傾かない | 150 | 0:03:00 |
| | | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 5 | BR | DPS スムース　最小最速ストロークを目指す | 150 | 0:03:00 |
| | swim | 100 | × | 12 | 1 | 1’30” | 5 | IM | 3.6.9.12 ハード | 1200 | 0:18:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3400 | 1:19:20 |