SUNNY FISH

【 テーマ 】
体幹を使って泳ぐ
崩れない泳ぎ

2019/3/26　　火曜
【泳法注意】
体幹
【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	グライドキック　両手4本 片手左右2本ずつ　姿勢作り	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	体側キック 水平2　右2 左2 左右2　姿勢作り	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	板キック　ビート板を30センチ沈める 体幹締めてキック	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	足先プルブイ 30センチ沈める 体幹締めてストローク	200	0:05:20
		25	×	8	1	0’40”	3	FR	プルブイ無し プル　フィストプル 体幹で泳ぐ	200	0:05:20
	pull	200	×	3	1	2’30”	5	FR	DPS 体幹でプルを回す 大きな泳ぎ	600	0:07:30
	p swim	200	×	3	1	2’30”	6	FR	DPS 体幹を締めてキックを入れる	600	0:07:30
	swim	200	×	3	1	2’30”	7	FR	DPS 大きな泳ぎをリズムで泳ぐ	600	0:07:30
				1	2	1’00”			セット間1分		0:02:00
	EASY	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	swim	25	×	1	8	0’30”	5	FR	ノーブレ　スムースハード　切れのあるスプリント	200	0:04:00
		50	×	1	8	0’40”	5	FR	イーブンペース　大きな泳ぎでリズムよく	400	0:05:20
		25	×	1	8	0’30”	5	FR	ヘッドアップ　体幹を締めて腰が反らないように	200	0:04:00
									セット間無し		
DW											0:05:00
	Total									4100	1:29:50