SUNNY FISH

【 テーマ 】
肘をしっかり立てて体幹で腕を回す
最後までテンポ、ストローク長をキープする
ハード週 泳ぎを崩さないでギアチェンジ

2019/5/26　日曜
【泳法注意】
ギアチェンジ
【主観的強度】
7

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	×	4	1	0’40”	3	SC	フロントスカーリング 両手 プルブイ無し 浮く	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’40”	3	SC/FR	フロントSC4 ストローク4 キャッチからストロークに繋げる	100	0:02:40
swim	25	×	8	1	0’30”	3~7	FR	フォーム/スムースハード　スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
pull	25	×	1	4	0’30”	5	SC	フロントスカーリング プルブイ有 ヘッドアップ	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’45”	3	FR	フロントスカーリングを意識しながら肘を立てて	200	0:03:00
	25	×	1	4	0’30”	5	SC	リアスカーリング プルブイ有　反らない	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’45”	3	FR	フィニッシュを意識しながら大きく	200	0:03:00
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’30”	3	SC	ドッグプル　ヘッドアップ　キック有り 肘の向き注意	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0’30”	3	SC/FR	4ドッグプル　4ヘッドアップ　キックを止めない	100	0:02:00
swim	25	×	8	1	0’30”	3~7	FR	フォーム/スムースハード　前横呼吸	200	0:04:00
swim	50	×	1	6	0’45”	3	FR	T字ターン 前横 スムースからスピードへ	300	0:04:30
	100	×	1	6	1’20”	5	FR	↓	600	0:08:00
	200	×	1	6	2’30”	7	FR	↓	1200	0:15:00
	50	×	1	6	0’35”	8	FR	↓ スムースにスピードを上げる	300	0:03:30
			1	3	0’30”			セット間30秒		0:01:30
swim	25	×	4	1	0’45”	9	FR	ノーブレ ALLOUT	100	0:03:00
DW										0:05:00
Total									4400	1:28:10