SUNNY FISH

【 テーマ 】
スピードを出しても崩れないように
エアロビックキープ
イージー週 スピードと出力を上げる

2019/6/2　　日曜
【泳法注意】
エアロビックとスピード
【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	×	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	400	×	1	1	5’40”	3	FR	T字ターン前横 サイクルDES　HYP7 苦しくても崩さない	400	0:05:40
		300	×	1	1	4’10”	4		↓　パドルなし	300	0:04:10
		200	×	1	1	2’40”	5		↓	200	0:02:40
		100	×	1	1	1’15”	6		↓	100	0:01:15
	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	100	×	3	5	1’15”	5~8	FR	T字ターン DES 3本目スムースハードになるように。	1500	0:18:45
				1	4	0’30”			セット間30秒		0:02:00
	swim	25	×	4	1	1’00”	9	FR	ノーブレ ハード しっかり無酸素スプリント	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:21:10