SUNNY FISH

【 テーマ 】
大きな泳ぎ
ボリューム
出力キープ

2019/8/20　火曜
【泳法注意】
エアロビック
【主観的強度】
6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-up										0:10:00
cho	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	Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左		100	0:02:40
drill	25	× 4	1	0’40”	3	SC/FR	片手 FSC4 片手ハイエルボー チェンジ		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
p swim	50	× 1	6	0’40”	6	FR	前横 T字　DPS イーブンペース		300	0:04:00
	100	× 1	6	1’20”	6	FR	↓		600	0:08:00
	200	× 1	6	2’40”	6	FR	↓		1200	0:16:00
							セット間無し			
easy	100	× 1	1	3’00”	1	CHO	リラックス			
drill	25	× 4	1	0’40”	3	SC	ワイドドッグプル　ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ			0:02:40
drill	25	× 4	1	0’40”	3	SC	フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない			0:02:40
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
pull	25	× 1	4	0’30”	6	FR	片手ヘッドアップ 体幹がぶれないように　右手		100	0:02:00
	25	× 1	4	0’30”	6	FR	↓ 左手		100	0:02:00
	50	× 1	4	0’40”	5	FR	3ストロークノーマル 3ストローク ヘッドアップ		200	0:02:40
							セット間無し			
p swim	100	× 3	3	1’15”	7	FR	前横 T字 HR 26以上 ペースを上げる		900	0:11:15
DW										0:05:00
	Total								4400	1:26:55