SUNNY FISH

【 テーマ 】
第3クール　1週目　イージーウィーク
耐乳酸　体が動かなくなってからが練習

2019/12/3　　火曜
【泳法注意】
耐乳酸
【主観的強度】
7

A

Menu				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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	×	6	1	0’40”	3	SC	両手フィニッシュスカーリング	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0’40”	3	FR	片手フィニッシュ　サイドキック	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0’40”	3	FR	3ストローク3秒ポーズ　キックも止めて一直線に浮く	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0’45”	3	FR	スムースフォーム	200	0:03:00
								セット間無し		
kick	25	×	1	1	5’00”	5^8	FR	NB 12.5UWドルフィン	25	0:05:00
pull	100	×	8	3	1’15”	6	FR	イーブンペース	2400	0:30:00
			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	50	×	4	1	2’00”	1	FR	ALL OUT	200	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3775	1:25:20