SUNNY FISH

【 テーマ 】
コロナ明け　プールスイム2週目　イージー
エアロビック　ベース　スキル確認
出力を上げる感覚

2020/6/14　日曜
【泳法注意】
水にのる
【主観的強度】
5

A											
				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	×	8	1	0’40”	3	FR	蹴伸び（浮く）　10m以上→ スイム	200	0:05:20
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	グライドスイム（浮く）10ストローク以内	200	0:05:20
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	スローショルダータッチ　胸椎を開く　腰は開かない	200	0:05:20
swim	25	×	8	1	0’40”	3	FR	片手スカーリング3回　3ストローク　ゆっくり	200	0:05:20
swim	50	×	8	1	0’45”	3	FR	スイム　フォーミング	400	0:06:00
								セット間なし		
pull	100	×	1	4	1’30”	3	FR	パドル無し　DPS テンポ　一定	400	0:06:00
	200	×	1	4	2’40”	5	FR	↓ ストロークパワーを上げてスピードを上げる　ストローク減	800	0:10:40
	50	×	1	4	0’35”	7	FR	↓ HR28以下	200	0:02:20
								セット間なし		
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	25	×	1	5	0’20”	8	FR	スプリント　ストロークパワーの最大化　空回りをしない	125	0:01:40
	175	×	1	5	2’20”	3	FR	フォーミング　HR 25以下	875	0:11:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4200	1:25:00