



SUNNY FISH

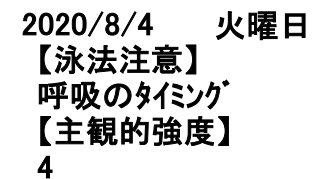
【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

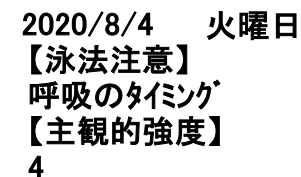
2020/8/4 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

[illegible]

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 腕を大きく回しましょう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR 一定のペース	1200	0:21:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	5	1' 00"	3	FR ハドル	250	0:05:00
2)	P	50	×	2	5	0' 50"	5	FR ハドル	500	0:08:20
			1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	45	×	10	1	1' 00"	3	FR T字でターン	450	0:10:00	
DW										0:05:00
Total								3450	1:25:50	

[illegible]

[illegible]

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 腕を大きく回しましょう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR 一定のペース	800	0:18:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	1' 15"	3	FR ハドル	200	0:05:00
2)	P	50	×	2	4	1' 05"	5	FR ハドル	400	0:08:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	45	×	8	1	1' 15"	3	FR T字でターン	360	0:10:00	
DW									0:05:00	
Total								2760	1:26:10	