SUNNY FISH

【 テーマ 】
高地2次合宿
高地順化エアロビックの確認
前日比

2020/9/15　火曜
【泳法注意】
高地順応・確認
【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	×	6	1	0’40”	3	FR	板ヘッドダウン1本、板サイドキック左右　2セット	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0’40”	3	FR	スカーリング　(フロント、片手左右)2セット	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0’30”	3	FR	3/1前方確認呼吸　どちらでもスムーズに呼吸をする	150	0:03:00
swim	50	×	4	1	0’45”	3	FR	フォーム　脈上げ	200	0:03:00
swim	100	×	6	1	1’30”	3	FR	HR22^24　セットDES	600	0:09:00
	100	×	6	1	1’30”	4	FR	HR24^26　前日までの心拍を参考にペースメイク	600	0:09:00
	100	×	6	1	1’30”	5	FR	HR26^28　レストが長くなる分少しペースは上げれます セット間1分	600	0:09:00
pull	800	×	1	1	10’00”	5	FR	T字ターン　テンポ一定に　HR26^28　前方確認 前日の400のペースを参考にペースメイク	800	0:10:00
swim	100	×	8	1	1’40”	8・3	FR	25フローティングスタートスプリント/75リカバリースイム 最初の25は神経系を意識してテンポを上げてトップスピード にすぐに入れるようにする　T字ターン　泳ぎながらリカバリー	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4550	1:26:40