SUNNY FISH

【 テーマ 】
easy 週　エアロビック　実戦
スプリント　テクニック

2020/9/23　　水曜
【泳法注意】
エアロビック・実線
【主観的強度】
4

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	0’45”	3	FR	フィニッシュスカーリング　キック有り	150	0:04:30
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	きおつけ キック＋ローリングフィニッシュ	150	0:04:00
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	5ドッグ　5ストローク	150	0:04:00
swim	50	× 4	1	0’45”	3	FR	フォーム　脈上げ	200	0:03:00
pull	200	× 8	1	2’50”	5	FR	T字ターン　パドル無し　奥側ターン後12.5mヘッドアップ HR24^26　キープペース	1600	0:22:40
swim	25	× 8	1	0’40”	3・8	FR	フローティング12・5スピン／12・5フォーム 力を抜いてとにかく速く	200	0:05:20
drill/swim	25	× 8	1	0’40”	3	BR	BRプル　ヘッドアップ　バタ足有り	200	0:05:20
swim	25	× 1	6	0’30”	7	FR	フローティングヘッドアップ12・5／フォーム	150	0:03:00
	75	× 1	6	1’10”	3	FR	イーブンペース	450	0:07:00
	50	× 1	6	0’40”	5	FR	スムースハード セット間無し	300	0:04:00
swim	200	× 6	1	3’00”	5		選手・学生メニュー 集団泳法　当たり　ポジションチェック　コーナリング	1200	0:18:00
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								5250	1:43:10

SUNNY FISH

【テーマ】
easy 週　エアロビック　実戦
スプリント　テクニック

2020/9/23　　水曜
【泳法注意】
エアロビック・実線
【主観的強度】
4

B

			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	0’45”	3	FR	フィニッシュスカーリング　キック有り	150	0:04:30
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	きおつけ キック＋ローリングフィニッシュ	150	0:04:00
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	5ドッグ　5ストローク	150	0:04:00
swim	50	× 4	1	0’45”	3	FR	フォーム　脈上げ	200	0:03:00
pull	200	× 7	1	3’10”	5	FR	T字ターン　パドル無し　奥側ターン後12.5mヘッドアップ HR24^26　キープペース	1400	0:22:10
swim	25	× 8	1	0’40”	3・8	FR	フローティング12・5スピン／12・5フォーム 力を抜いてとにかく速く	200	0:05:20
drill/swim	25	× 8	1	0’40”	3	BR	BRプル　ヘッドアップ　バタ足有り	200	0:05:20
swim	25	× 1	6	0’30”	7	FR	フローティングヘッドアップ12・5／フォーム	150	0:03:00
	75	× 1	6	1’10”	3	FR	イーブンペース	450	0:07:00
	50	× 1	6	0’40”	5	FR	スムースハード セット間無し	300	0:04:00
swim	200	× 6	1	3’00”	5		選手・学生メニュー 集団泳法　当たり　ポジションチェック　コーナリング	1200	0:18:00
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								5050	1:42:40

SUNNY FISHH

【テーマ】
easy 週　エアロビック　実戦
スプリント　テクニック

2020/9/23　　水曜
【泳法注意】
エアロビック・実線
【主観的強度】
4

C

			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	0’45”	3	FR	フィニッシュスカーリング　キック有り	150	0:04:30
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	きおつけ キック＋ローリングフィニッシュ	150	0:04:00
drill	25	× 6	1	0’40”	3	FR	5ドッグ　5ストローク	150	0:04:00
swim	50	× 4	1	0’50”	3	FR	フォーム　脈上げ	200	0:03:20
pull	200	× 6	1	3’30”	5	FR	T字ターン　パドル無し　奥側ターン後12.5mヘッドアップ HR24^26　キープペース	1200	0:21:00
swim	25	× 8	1	0’40”	3・8	FR	フローティング12・5スピン／12・5フォーム 力を抜いてとにかく速く	200	0:05:20
drill/swim	25	× 8	1	0’40”	3	BR	BRプル　ヘッドアップ　バタ足有り	200	0:05:20
swim	25	× 1	6	0’30”	7	FR	フローティングヘッドアップ12・5／フォーム	150	0:03:00
	75	× 1	6	1’30”	3	FR	イーブンペース	450	0:09:00
	50	× 1	6	0’45”	5	FR	スムースハード セット間無し	300	0:04:30
swim	200	× 6	1	3’00”	5		選手・学生メニュー 集団泳法　当たり　ポジションチェック　コーナリング	1200	0:18:00
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								4850	1:44:20