SUNNY FISH

【 テーマ 】
心拍への刺激入れ
エアロビック維持
ペースコントロール＆筋出力

2020/11/1　日曜日
【泳法注意】
ストロークテンポ
【主観的強度】
6

A											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:10:00
drill	25	×	4	1	0’45”	3	FR	フロントスカーリング　ヘッドダウン　体重移動　腰を落とさない　肘立て	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	FR	片手スカーリング ヘッドアップ　奇数右　偶数左　キックあり　肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	3	FR	ワイドドッグプル　ヘッドアップ キックあり 大きなキャッチ　肘立て　乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’30”	3	FR	5ドッグ　5ストローク　体重移動　身体の乗せ込み	150	0:03:00
swim	50	×	6	1	0’45”	4～6	FR	DES フォーム～スムースハード　スピードを上げても崩れない	300	0:04:30
		×	4	1	0’30”	1				0:02:00
Pswim	400	×	3	2	5’30”	4～7	FR	T字ターン　ストロークテンポ　一定　HR24～28	2400	0:33:00
		×	1	1	1’00”	1		セットレスト1分 1本目：DPS 2本目：前半300m スムース + 後半100m スムースハード～ 3本目：前半200m スムース + 後半200m スムースハード～ ※下半身が沈むようならプルブイOK ※下半身の沈み具合によっては、適宜プルブイの大きさを変更		0:01:00
cho	25	×	8	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	50	×	8	1	0’55”	4･7	FR	スムース･ハード･ハード･スムース/12.5m　T字ターン　メリハリ　前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード･切り返しを意識 ストロークテンポ･リズムを大切に 上下動少なく　力が上へ逃げないように注意	400	0:07:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4350	1:21:50