SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
ストローク効率の向上

2022/1/30　日曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
3～4

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	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	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ　3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	2	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:04:30
P/S	300	×	4	2	4’10”	3～4	60～75	FR	スムース　HR22～24　1st:ブイのみ　2st:スイム	2400	0:33:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									4分ペースのイメージでOK。1500m1本という感覚でもOK		
									小林選手:75 - 100m・200 - 225m区間はバタフライ		
									リラックスしながらの体重移動を意識		
									キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで		
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	5	0’50”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　ノーマルターン	750	0:12:30
									スムースハード:400mの50mラップタイム意識		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4400	1:27:10