



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/28 日曜日

【泳法注意】

姿勢・肘たて

【主観的強度】

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 × 6	1	0' 40"	3		FR	ヘッドアップ スカーリング 1~3本 フロント 4~6本 フィニッシュ キックあり	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	3		FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	150	0:04:00
	25 × 4	1	0' 40"	3		FLY・FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100	0:02:40
	50 × 4	1	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 前横呼吸	200	0:03:00
		1	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	200 × 7	2	2' 40"	4	60~70	FR	前横 T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	2800	0:37:20
		1	0' 30"				セットレスト30秒 前横呼吸を織り交ぜながら心拍を安定させる 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:00:30
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	25 × 3	4	0' 40"	3~6	50~80	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 浅海くんが火曜日にジュニア向けに行ったドリル セット毎に合わせる相手をチェンジ	300	0:08:00
DOWN	100 × 1	1						100	0:05:00
Total								4350	1:26:20