

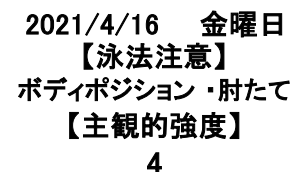
[illegible]



【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 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2021/4/16 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・肘たて  
 【主観的強度】  
 4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	50~	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' 45"	3	~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	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	~50	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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00	
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR 1~3本DES イージー~スムーズハード ヘッドアップスイム/12.5m	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
P/S	100	×	7	2	1' 35"	4	60~70	FR テンポ意識 HR22~24 25m-50m:ヘッドアップスイム	1400	0:22:10	
			1	1	1' 00"			1st パドルスイム 2st スイム 水の引っ掛かり(キャッチ)・体幹を意識		0:01:00	
								セットレスト30秒			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR スカーリング 1~3本 フロント 4~6本 フィニッシュ ブイあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100	0:02:40	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	5	2	0' 50"	3・6	50・80	FR T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	500	0:08:20	
			1	1	0' 30"			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		0:00:30	
								前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく			
								セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ			
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3500	1:26:00	

[illegible]