



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の改善と向上
 ストローク効率の向上

2021/7/11 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【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	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく フリーキックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 15"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3-7	FR	2フォーム 1スムーズハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2st パドル+ブイ 3・4st スイム or パドルスイム	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4550	1:27:40