



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

2021/7/20 火曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

3

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' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/3本ずつ ブイあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ドックプル・ロングドックプル /3本ずつ キックあり	150		0:04:30
	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	4	0' 30"			セットレスト30秒			0:02:00
swim	200	×	3	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600		0:08:00
pull	200	×	4	1	2' 40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	800		0:10:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	FR	2フォーム 1スムーズハード 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に 適宜 パドル+ブイ or パドルスイム or スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4000		1:25:30