



【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

2021/7/24 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【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	300	×	2	1	4' 05"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600	0:08:10
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:45
			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
P/S	25	×	3	4	0' 30"	3・8	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 身体の状態に合わせて、道具を選択	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4050	1:25:25