



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

2021/7/31 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】

5

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:10:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	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 50~80	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	400	×	2	1	5' 20"	3~4 60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4 60~70	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:20
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4 60~70	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:10:00
			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	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3	3	1' 30"	3~7 50~85	FR	DES フォーム~スムーズハード イエローゾーンでの刺激入れ 筋出力とストロークテンポ・リズムを大切に 適宜道具を選択	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:28:00