



【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

2021/8/3 火曜日

【泳法注意】

体重移動

【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 ~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	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	3~4 60~70	FR	↓ ブイのみ	900	0:11:45
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4 60~70	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:30
			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 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	2	6	0' 30"	3・8 50・80	FR	1フォーム 1スムーズハード 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	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:25:45