



【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

2021/8/8 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからの体重移動
 【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	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	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	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	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	500	×	2	1	6' 35"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	1000	0:13:10
pull	500	×	2	1	6' 25"	4	FR	↓ ブイのみ	1000	0:12:50
pull	500	×	2	1	6' 15"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1000	0:12:30
			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	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	2	6	0' 30"	2・8	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									4500	1:28:00