



【テーマ】基礎期  
リカバリー・リフレッシュ  
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ  
ストローク効率の向上

2021/8/17 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	×	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	200	×	4	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
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 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	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									4100	1:25:10