



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 筋持久力・スピード持久力の強化
 実戦・OWSへの対応力の向上

2021/9/7 火曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4~5

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	300	×	3	1	4' 00"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム 寺澤・小林選手:ブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	4	FR	↓ ブイのみ 寺澤・小林選手:スイム	900	0:11:45
pull	300	×	3	1	3' 50"	4	FR	↓ パドル+ブイ 寺澤・小林選手:スイム(強度:5、maxHR:70~80%、	900	0:11:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 乳酸値:3.5-5.0)		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	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 前横呼吸は各自選択	450	0:07:30
								ストロークテンポ・リズムを大切に		
↓ 追加練 (各選手必要に応じて)										
swim	100	×	12	1	1' 15"	5	FR	LTペース HR26~28(乳酸値:3.5-4.5)	1200	0:15:00
swim	200	×	3	1	2' 45"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600	0:08:15
pull	200	×	3	1	2' 40"	4	FR	↓ ブイのみ	600	0:08:00
pull	200	×	3	1	2' 35"	4	FR	↓ パドル+ブイ	600	0:07:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7400	2:06:15