



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2021/9/11 土曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

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	×	6	1	3' 45"	5	FR	テンポ HR26~28 スイム 乳酸値:3.5-4.5	1800		0:22:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	200	×	2	1	2' 45"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 スイム	400		0:05:30
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			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4650		1:28:15