



【テーマ】
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

2021/9/19 日曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
3~4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A		目的	Distance	Time
W-up											
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	0:10:00 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～スムースハード 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	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムース HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 15"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:30
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		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	×	3	6	0' 30"	3~8	50~80	FR	2フォーム 1スムースハード 適宜前横呼吸 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4100	1:25:00