



【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

2021/9/21 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	片手ヘッドアップスカーリング 奇:右手 偶:左手 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	×	2	1	4' 05"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600	0:08:10
pull	300	×	3	1	3' 55"	4	FR	↓ ブイのみ	900	0:11:45
pull	300	×	3	1	3' 45"	4	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:15
			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	50	×	3	5	0' 50"	3~7	FR	T字 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	750	0:12:30
↓ 追加練 (各選手必要に応じて)										
swim										
1)	100	×	1	4	1' 15"	5	FR	テンポ	400	0:05:00
2)	100	×	1	4	1' 10"	7	FR	スムーズハード	400	0:04:40
3)	100	×	1	4	1' 20"	3	FR	スムーズ レストなし 全てT字ターン 適宜前横呼吸	400	0:05:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5600	1:43:10