



【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

2021/9/25 土曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

| 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" | 4      | FR  | T字ターン スムース HR22~24 スイム   | 800      |      | 0:10:40 |
| pull  | 200 | × | 4   | 1     | 2' 35" | 4      | FR  | ↓ ブイのみ   | 800      |      | 0:10:20 |
| pull  | 200 | × | 5   | 1     | 2' 30" | 4      | FR  | ↓ パドル+ブイ   | 1000     |      | 0:12:30 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |     | セットレスト30秒  |          |      | 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   | 4     | 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 適宜前横呼吸<br>ストロークテンポ・リズムを大切に<br>小林選手:ノーマルターンでもOK | 600      |      | 0:10:00 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |     |  |          |      | 0:05:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 4450     |      | 1:28:00 |