



【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

2021/9/26 日曜日  
 【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	400	×	2	1	5' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 10"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:20
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:00
			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	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 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:28:00