



【テーマ】
 エアロビク能力・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

2021/10/5 火曜日
 【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	300	×	2	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600		0:08:00
pull	300	×	3	1	3' 50"	4	FR	↓ ブイのみ	900		0:11:30
pull	300	×	3	1	3' 40"	4~5	FR	↓ パドル+ブイ	900		0:11:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択。 順番などは選手同士で調整ください。			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	750		0:12:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:27:30