



【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

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
5

		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	1~2本 ドックプル	3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	キックあり	100	0:03:00		
	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	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30		
swim														
1)	200	×	4	1	2' 40"	4	65~75	FR	スムース HR22~24		800	0:10:40		
2)	200	×	4	1	2' 35"	5	70~80	FR	↓ テンポアップ	HR24~26	800	0:10:20		
3)	200	×	4	1	2' 30"	6	75~85	FR	↓ テンポアップ	HR26~28	800	0:10:00		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒	セットディセンディング		0:01:00		
									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					
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		150	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング	ブイなしキックなし	1~2本フロント	3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	片手5スカーリング	ヘッドアップ3ストローク	キックあり		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ストローク	ヘッドアップ3ストローク	キックあり		100	0:02:40
				1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00		
swim	25	×	2	6	0' 30"	3·7	50·80	FR	奇:フォーム	偶:スムースハード	前横呼吸	300	0:06:00	
									筋刺激・筋出力	ストロークテンポ・リズム	を大切に			
DOWN	100	×	1	1								0:05:00		
Total											4150	1:28:00		