



【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

2021/10/10 日曜日
【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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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	60~	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 フリークリック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	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	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	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	60~75	FR スムース HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 50"	4	65~75	FR ↓ ブイのみ	900	0:11:30
pull	300	×	3	1	3' 40"	4~5	65~80	FR ↓ パドル+ブイ セットレスト30秒	900	0:11:00 0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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									4400	1:26:30