



### 【主觀的強度】

4

A														
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	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	×	5	1	2' 40"	3～4	FR	スムーズ HR22～24 スイム					1000	0:13:20
pull	200	×	5	1	2' 35"	3～4	FR	↓ ブイのみ					1000	0:12:55
			1	1	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 泳ぐ順番などは選手同士で調整ください						0:00:30		
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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3・8	FR	2フォーム 1スムーズハード 適宜前横呼吸 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に					300	0:06:00
DOWN														
Total	100	×	1	1									4000	0:05:00 1:23:45