



【テーマ】調整期
 リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 筋刺激

2021/10/12 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											
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	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	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	200	×	5	1	2' 40"	3~4	60~70	FR	スムース HR22~24 スイム	1000	0:13:20
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	60~70	FR	↓ ブイのみ	1000	0:12:55
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									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		
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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	50~80	FR	2フォーム 1スムースハード 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	100	×	1	1							0:05:00
Total										4000	1:23:45