



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/26 火曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
3

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 ~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~スムーズハード 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	
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1000	0:12:55	
swim	200	×	5	1	2' 40"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	1000	0:13:20	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
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"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40	
	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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7 50~80	FR	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	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3850	1:25:55	