



【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											
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
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	スムース HR22~24 ブイのみ	1000	0:12:55
swim	200	×	5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	↓ スイム セットレスト30秒	1000	0:13:20
				1	1	0' 30"					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	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3850	1:25:55