



【テーマ】移行期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/10/31 日曜日  
 【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											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	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	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	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	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
P/S	200	×	5	2	2' 35"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	2000		0:25:50
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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	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	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	50	×	3	3	0' 55"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン Fr:前横呼吸 ストロークテンポ・リズム変化への対応	450		0:08:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4000		1:27:45