



【テーマ】
 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

2021/11/2 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										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	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
	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
P/S	200	×	6	2	2' 35"	4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	2400	0:31:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸		0:00:30
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	50	×	3	4	0' 55"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	600	0:11:00
			1	1	0' 30"	50~80		Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン Fr: 前横呼吸		0:00:30
								スムーズハードはフローティングスタート ストロークテンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4300	1:27:10