



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジション変化への対応力の向上
 ストローク効率の向上

2021/11/7 日曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4~5

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
pull	300	×	4	1	3' 50"	4~5	FR	スムーズ T字ターン HR22~26 ブイのみ	1200	0:15:20
swim	300	×	5	1	3' 50"	4~5	FR	↓ スイム	1500	0:19:10
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸(顎まであげる) 5mからT字ターン後5mまでヘッドアップ(顎まであげる)		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
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターンでOK 奇数・偶数セットで回り方チェンジ 人数的に不可能であれば、2セット終わったところで回り方チェンジ	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:25:40