



【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

2021/11/14 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	200	×	7	1	2' 35"	4~5	FR	スムーズ T字ターン HR22~26 ブイのみ	1400		0:18:05
swim	200	×	7	1	2' 35"	4~5	FR	↓ スイム 浅海・寺澤選手:パドルスイム	1400		0:18:05
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 T字ターン後3ストロークヘッドアップ(顎まであげる) 浅海・寺澤選手:ノーマルターン スイム(パドルスイム)ではブイのみ時の水の引っ掛かり・浮心・体重移動を意識する			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 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									4500		1:27:20