



【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

2021/11/30 火曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
3~4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A	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		0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	60~	BR 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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリークリック	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スマースハード メインへの準備	300	0:04:30	
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	60~75	FR スムース HR22~24 パドル+ブイ	800	0:11:20	
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ	800	0:11:20	
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4	60~75	FR ↓スイム セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛け 低心拍での泳ぎの再構築と向上 キャッチからのスマーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで 後半セットにかけて、ボディポジションが落ちる感覚によって、 力んだ泳ぎにならないように注意	1000	0:14:10	
				1	2' 30"					0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー		150	0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スマースハード スマースハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4150	1:24:20	