



【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

2021/12/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 3~4

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' 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"	2 ~50	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	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
P/S	300	×	3	3	4' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT:1.5	2700		0:37:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 低心拍での泳ぎの再構築と向上 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 キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで			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~スムーズハード スムーズハード: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									4250		1:25:20