

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
cho	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00	
										0:06:40	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S								1セット目:プルブイのみ 2,3セット目:スイム			
1)	50		2	3	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:09:00
2)	100		1	3	3' 00"	4	60~70	FR	↓	300	0:09:00
								レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける			
rest	25		2	1	0' 45"		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim											
1)	50		1	1	1' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク	50	0:01:40
2)	50		1	1	1' 40"	5~6	75~85	FR	スムーズ テンポアップ	50	0:01:40
3)	50		1	1	1' 40"	7~8	85~	FR	ハード 神経系刺激	50	0:01:40
								レスト無し			
DOWN											
			1	1						0:03:00	
Total									1400	0:58:00	