



【テーマ】
 LTへの刺激入れと向上
 スピード・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

2022/2/13 日曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

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	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	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	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	FR	ドリル フリー	100		0:03:00
	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
pull	200	×	6	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT:1.5 ブイのみ	1200		0:16:00
swim	200	×	6	1	2' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1200		0:16:00
			1	1	0' 30"			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・水の引っ掛かり			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											
1)	50	×	1	8	0' 35"	6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT:3.5~4.5	400		0:04:40
2)	50	×	2	7	0' 40"	4	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1)レストなし スピードの出し入れ 心拍コントロール	700		0:09:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4750		1:27:20