



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/3/1 火曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

A												Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT:1.5 ブイのみ				1200	0:16:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ スイム				1200	0:16:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒					0:00:30
								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					
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				150	0:03:00
swim	100	×	3	3	1' 30"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード				900	0:13:30
								スムーズハード:400mレースペースを意識					
								筋刺激					
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total												4550	1:26:50