



【テーマ】
 エアロビク能力・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

2022/3/15 火曜日

【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 ~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
pull	300	×	5	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT:1.5 ブイのみ	1500		0:20:00
swim	300	×	4	1	4' 00"	3~4 60~75	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 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4550		1:27:20