



【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

2022/3/20 日曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00	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	3	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	450	0:06:45	
swim	100	×	8	2	1' 15"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR26~28 LT:3.5~4.5	1600	0:20:00	
		×	1	1	3' 00"	2 ~50	FR	セットレスト3分		0:03:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT:1.5 ブイのみ	900	0:12:00	
swim	300	×	2	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	600	0:08:00	
			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	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:26:35