



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストロークテンポ・リズム・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

2022/3/27 日曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

A												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	
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	
pull	300	×	3	1	3'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		900		0:11:30	
pull	300	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓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	2	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				0:01:00	
cho	25	×	6	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー		150		0:03:00	
swim	25	×	3	6	0'30"	3~8 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード 筋刺激		450		0:09:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										4250		1:24:35	