



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/29 火曜日  
 【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	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	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり		100		0:02:40	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ		100		0:02:40	0:02:40
	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	FR	ドリル フリー		100		0:03:00	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	0:06:45
pull	300	×	3	1	3'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		900		0:11:30	0:11:30
pull	300	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ		900		0:12:00	0:12:00
swim	300	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓スイム		900		0:12:00	0:12:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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	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	0:03:00
swim	50	×	3	3	0'50"	3~8 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード 筋刺激		450		0:07:30	0:07:30
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total										4550		1:27:05	