



【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

2022/4/3 日曜日
 【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 | 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 | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ドリル フリー | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 3 | 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 | 450 | | 0:06:45 |
| pull | 300 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 900 | | 0:11:30 |
| pull | 300 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 900 | | 0:12:00 |
| swim | 300 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3~4 | FR | ↓スイム | 900 | | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 セット毎に回り方をチェンジ 適宜前横呼吸を織り交ぜながら | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3~8 | FR | 1~3本 DES フォーム~ハード 筋刺激 | 450 | | 0:07:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4550 | | 1:27:05 |