



【テーマ】  
 エアロビク能力・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

2022/4/5 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	
	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	
	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	
	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	200	×	5	1	2' 35"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		1000		0:12:55	
pull	200	×	5	1	2' 40"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ		1000		0:13:20	
swim	200	×	4	1	2' 40"	3~4 60~75	FR	↓スイム		800		0:10:40	
			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	
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	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	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										4650		1:28:30	