



【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

2022/4/10 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	2	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		300	0:04:30
pull	200	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		1000	0:12:30
pull	200	×	5	1	2' 40"	3~4	FR	↓ブイのみ		1000	0:13:20
swim	200	×	5	1	2' 40"	3~4	FR	↓スイム		1000	0:13:20
			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										4700	1:28:30