



【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 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/8 日曜日

【泳法注意】

ポディポジション

【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' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたポディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	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
swim										
1)	100	×	1	3	1' 10"	8	FR	ハード 400mレースペース ~ 目標レースペース	300	0:03:30
2)	100	×	2	2	1' 40"	2	FR	イージー 乳酸除去 レストなし	400	0:06:40
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	2	1	3' 50"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	600	0:07:40
			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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4550	1:28:55