



【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 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/15 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	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
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓パドル+ブイ	800	0:10:20
			1	2	0' 30"						0:01:00
								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			
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4650	1:29:25	