



【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

2022/6/7 火曜日

【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 |
| kick | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 ~50 | 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 重心注意 | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 ~50 | 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 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | 3~4 60~75 | FR | 腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする | 400 | 0:08:20 |
| drill | 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 | 1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ | 100 | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 ~50 | CHO | 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 | 300 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3~4 60~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム | 900 | 0:12:00 |
| pull | 300 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3~4 60~75 | FR | ↓ブイのみ | 900 | 0:12:00 |
| pull | 300 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3~4 60~75 | FR | ↓パドル+ブイ セットレスト30秒 | 900 | 0:11:30 |
| | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4450 | 1:28:15 |