



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 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

2022/6/14 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	×	5	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	500	0:10:25
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
pull 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 ブイのみ	900	0:12:00
	300	×	4	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	1200	0:16:00
			1	1	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		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3950	1:22:20