



【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 ボディポジション スピード変化  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/7/3 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 ~50	FR	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	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	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								適宜前横呼吸を織り交ぜながら		
1)	300	×	3	1	3' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:11:30
2)	300	×	1	1	3' 50"	3~7 60~90	FR	↓ビルドアップ/50m毎 ノーマルターン HR22~28	300	0:03:50
								1)→2)レストなし		
pull								適宜前横呼吸を織り交ぜながら		
1)	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
2)	300	×	1	1	4' 00"	3~7 60~90	FR	↓ビルドアップ/50m毎 ノーマルターン HR22~28	300	0:04:00
								1)→2)レストなし		
swim								適宜前横呼吸を織り交ぜながら		
1)	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
2)	300	×	1	1	4' 00"	3~7 60~90	FR	↓ビルドアップ/50m毎 ノーマルターン HR22~28	300	0:04:00
								1)→2)レストなし		
			1	2	0' 30"			パドル+ブイ→ブイのみ→スイム レスト30秒		0:01:00
								適宜前横呼吸を織り交ぜながら		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:27:15