



【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

2022/7/31 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 |
| kick  | 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 重心注意                     | 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 |
|       | 100 | × | 5   | 1     | 1' 50" | 3~4    | FR  | 腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意<br>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      | 0:09:10 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | 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      | 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  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | CHO | 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 |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 3' 40" | 3~4    | FR  | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ                           | 900      | 0:11:00 |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 3' 45" | 3~4    | FR  | ↓ブイのみ   | 900      | 0:11:15 |
| swim  | 300 | × | 3   | 1     | 3' 45" | 3~4    | FR  | ↓スイム  | 900      | 0:11:15 |
|       |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |     |   |          | 0:05:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 4550     | 1:27:05 |