



【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  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/8/2 火曜日  
 【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
kick	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション 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	1' 50"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 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		0:07:20
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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	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	300		0:04:30
pull swim	400	×	4	1	5' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:20:00
	400	×	4	1	5' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	1600		0:20:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 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									4800		1:29:00