



【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

2022/8/14 日曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

3

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	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	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	×	6	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	50	×	3	3	0' 50"	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	0:07:30
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓スイム	900	0:13:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4100	1:24:00