



【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

2022/9/4 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | 0:10:00 0:07:20 |
| kick | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 ~50 | FR | 1~3本 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 4~6本 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 | 150 | 0:04:30 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | 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 | 0:08:20 |
| 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 | 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 |
| swim | 300 | × | 4 | 1 | 4' 00" | 3~4 60~75 | FR | スムーズ HR22~25 LT2.0以下 ブイのみ | 1200 | 0:16:00 |
| pull | 300 | × | 5 | 1 | 4' 00" | 3~4 60~75 | FR | ↓スイム | 1500 | 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4400 | 1:26:15 |