



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 乳酸除去能力への刺激入れ
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション

2022/9/7 水曜日

【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	250	×	1	2	5'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	500	0:10:00
drill	250	×	1	2	5'00"	2	FR	ドリルフリー	500	0:10:00
swim	250	×	2	1	4'30"	3~6	FR	ブイ毎にDES メインに向けての準備	500	0:09:00
swim	500	×	1	2	9'00"	6	FR	第1ブイまで:レースペース~ハード 以降(2/3周+1周:テンポ HR26~28	1000	0:18:00
cho		×	1	1	5'00"	1	CHO	第1ブイ折り返し 好きな種目でリカバリー		0:05:00
swim	500	×	1	4	7'30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 リカバリー 乳酸除去	2000	0:30:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4500	1:42:00