



【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

2022/9/11 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										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	×	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
pull swim	300	×	5	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 ブイのみ	1500	0:20:00
	300	×	5	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	1350	0:18:00
			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:ノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4550	1:28:15