



【テーマ】  
 エアロビック能力・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

2022/9/13 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										
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 重心注意	150	0:04:30
	100	×	4	1	2' 05"	3~4 60~75	FR	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 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	400	×	3	1	5' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:00
	400	×	3	1	5' 20"	3~4 60~75	FR	↓スイム 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	1200	0:16:00 0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	0' 55"	2・5 50・85	FR	T字ターン イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m	200	0:03:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:28:25