



【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

2022/9/25 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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2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 3~4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	100	0:03:00
	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	×	4	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	1200	0:16:00
	300	×	6	1	4' 00"	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:ノーマルターン	1800	0:24:00
			1	1	0' 30"					
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4650	1:28:45