



【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

2022/9/27 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	×	4	1	0' 45"	2	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 重心注意	100	0:03:00
	100	×	4	1	2' 05"	3~4	FR	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 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	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	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	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	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	200	×	4	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	800	0:10:40
	200	×	8	1	2' 40"	3~4	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	1600	0:21:20 0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	T字ターン イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m	300	0:05:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:27:45