



【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 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/10/4 火曜日

【泳法注意】

ポディポジション

【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	×	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) 腰を浮かしたポディポジション	100	0:03:00
	100	×	4	1	1' 55"	3~4 60~75	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 腰を浮かしたポディポジション 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	0:07:40
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
swim	300	×	6	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下	1800	0:24:00
			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		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8 50・85	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3700	1:17:35