



【テーマ】移行期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築  
 エコノミーの向上

2022/11/6 日曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

3

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
kick	100	×	5	1	2' 00"	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	500	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数:右手 偶数:左手 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	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 ローリングも入れながら	300	0:04:30
								1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備		
swim										
1)	100	×	1	12	1' 40"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	1200	0:20:00
2)	100	×	1	12	1' 20"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1200	0:16:00
			1	1	0' 30"			レストなし		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	2・8 50・85	FR	2E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4200	1:27:20