



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 エコノミーの向上

2023/4/18 火曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・水の捉え方
 【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	100	×	6	1	1'50"	3~4	60~75	FR	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	600	0:11:00
drill	75	×	1	4	1'30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0'30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim	200	×	6	1	3'05"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	1200	0:18:30
swim	200	×	6	1	2'35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	0'30"	1			セットレスト30秒 ヘッドアップも交えながら 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		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	1'00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4600	1:26:00	