



【テーマ】  
有酸素代謝能力のキープ  
実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
エコノミーの向上

2023/4/23 日曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・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	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 ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'30"	2	~50	FR	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・ボ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											
1)	200	×	1	6	3'05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 いろいろな筋肉にストレッチをかけながら	1200	0:18:30
2)	200	×	1	6	2'35"	3~4	65~75	FR	↓スイム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし ボディポジション注意 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	1200	0:15:30
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		1:25:30