



【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  
 レースに向けたコンディショニング

2023/5/2 火曜日  
 【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	×	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	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	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	4	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:19:15
			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 高いボディポジション 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	25	×	6	1	0' 45"	8・2	-	FR	1ハード・1イージー 神経系	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4650	1:27:15	