



【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

2023/5/14 日曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・キャッチ
 【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	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル 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 素早いキャッチ・高い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
pull	400	×	4	1	5'00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5~2.0 ブイのみ	1600	0:20:00
swim	400	×	3	1	5'00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:00
			1	1	0'30"	1			セットレスト30秒 前横呼吸を織り混ぜる 各セットのラストはノーマルターン 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	×	7	1	1'00"	8・2	85・50	FR	1本ハード2本イージー	350	0:07:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4950	1:27:20	