

## 【テーマ】 ミドル週 ベースアップとパワー 今日はエアロビック中心 筋肉が張るので練習後のケアをしっかり行う事!

2018/4/28 土曜日 【泳法注意】 上に上がり過ぎない 【主観的強度】

4

S   100   X   4   1   1'45"   2   FR   ゆっくり今日の体調をチェック   今日はエアロビック中心   400   0:10:10:10:10:10:10:10:10:10:10:10:10:10										Α		
W-PU S 100 × 4 1 1'45" 2 FR ゆっくり今日の体調をチェック 今日はエアロビック中心 400 0:07:  Drill 25 × 4 1 0'45" 2 スカーリッグ 片手キャッチスカーリッグ 奇数/左手 偶数/右手 前体重意識 100 0:03: Drill 25 × 4 1 0'45" 2 スカーリッグ 片手キャッチスカーリング ふかどアップ 腰を落とさない 腹圧! 100 0:03: Drill 50 × 4 1 1'00" 2 FR 前向横呼吸 キャッチで体重を乗せる 上に上がりすぎない 200 0:04:  1) PS 100 × 3 2 1'40" 3 FLY/FR 25/FLY 75/FR キャッチを意識 600 0:10: 2) PS 100 × 2 2 1'30" 4 FLY/FR 50/FLY 50/FR 大きな泳ぎを最後までキープ 400 0:06: 3) PS 100 × 1 2 1'20" 5 FLY/FR 75/FLY 25/FR 上に上がりすぎない 200 0:02: □	Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目		Distance	Time
Drill 25 × 4 1 1'00" 2 FR 前向横呼吸 キャッチスカーリング ヘッドアップ 腰を落とさない 腹圧! 100 0:03:	W-PU	S	100	×	4	1	1'45"	2	FR		400	0:10:00 0:07:00
2) PS 100 × 2 2 1 1'30" 4 FLY/FR 50/FLY 50/FR 大きな泳ぎを最後までキープ 400 0:06:3) PS 100 × 1 2 1'20" 5 FLY/FR 75/FLY 25/FR 上に上がりずぎない 200 0:02: セット間無し キツイ人はFRの割合を多めで調整 0:00: セット間無し キツイ人はFRの割合を多めで調整 0:00:1 25 × 8 1 0'30" 3 FR ストレートアーム 肩甲骨から大きく回す 姿勢、腹圧チェック 200 0:04:1 キャッチで前体重、腰は反らない 1) P 50 × 3 3 0'40" 5 FR 前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 450 0:06: 3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】 1 2 0'30" 3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】 1 2 0'30" 5 FR 前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 0:01: セット間でしっかり筋肉を戻しましょう 100 0:03:1 セット間でしっかり筋肉を戻しましょう 100 0:03:1 セット間でしっかり筋肉を戻しましょう 100 0:03:1 個メがキツイ人はFLY25+FR75で頑張りましょう!		Drill	25	×	4	1 1 1	0' 45"	2	スカーリング	・片手キャッチスカーリング ヘッドアップ 腰を落とさない 腹圧!	100	0:03:00 0:03:00 0:04:00
Drill   25 × 8 1 0'30" 3   FR   12.5mスローヘッドアップ/12.5mフォーム	1) 2) 3)	PS	100	×		2	1' 30" 1' 20"	4	FLY/FR	1 50/FLY 50/FR 大きな泳ぎを最後までキープ 1 75/FLY 25/FR 上に上がりすぎない	400	0:10:00 0:06:00 0:02:40 0:00:00
1) P 50 × 3 3 0'40" 5 FR 前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 1 2 0'30" 5 FR 前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】 0:01:0 0:01:0 0:01:0 0:01:0 0:03:0 0:01:0 0:03:0 0:01:0 0:03:0 0:05:0 0:		Drill	25	×	8	1	0'30"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨から大きく回す 姿勢、腹圧チェック	200	0:04:00
1) P 50 × 3 3 0'40" 5 FR 前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 450 0:06:0 3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】 0:01:0 セット間でしっかり筋肉を戻しましょう 100 × 1 1 3'00" 1 CHO 好きな種目で体をほぐす 100 0:03:0 1) S 100 × 12 1 1'30" 4 IM ベースアップ 一定ペース HR26 最後までペースを落とさない 1200 0:18:0 個メがキツイ人はFLY25+FR75で頑張りましょう!		Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	12.5mスローヘッドアップ/12.5mフォーム	200	0:04:00
S 100 × 1 1 3'00" 1 CHO 好きな種目で体をほぐす 100 0:03:0 1) S 100 × 12 1 1'30" 4 IM ベースアップ 一定ペース HR26 最後までペースを落とさない 1200 0:18:0 個メがキツイ人はFLY25+FR75で頑張りましょう!  DW	1)	Р	50	×	3 1	3 2		5	FR	前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認 3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】	450	0:06:00 0:01:00
個メがキツイ人はFLY25+FR75で頑張りましょう! DW		S	100	×	1	1	3'00"	1	СНО	が作品でしつかり助内を戻しましょう 好きな種目で体をほぐす	100	0:03:00
	1)	S	100	×	12	1	1'30"	4			1200	0:18:00
	DW											0.05.00
Total		Total						T	Τ	1	4150	1:26:40