



【テーマ】
 ボリュームアップ
 エアロビクへの刺激入れ
 ペースコントロールの確認

2020/10/15 木曜日

【泳法注意】
 ストロークテンポ
 【主観的強度】

6

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
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
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン 腰を落とさない 肘立て	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	100		0:02:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	5	FR フォーム 脈上げ	200		0:03:00
Pswim	100	×	4	1	1' 20"	5	FR 出力の確認 HR24~26	400		0:05:20
	100	×	4	1	1' 15"	6	FR 出力の確認 HR26~28 200mに向けての脈上げと動きづくり	400		0:05:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒			0:00:30
swim	200	×	4	1	2' 40"	5	FR ペース確認 浅 2:20~25 HR165~170	800		0:10:40
	200	×	4	1	2' 30"	6	FR ↓レースペース巡行の動きとタイムの確認	800		0:10:00
	200	×	4	1	2' 30"	6	FR ↓前のセットよりもペースコントロールの精度を上げられるように	800		0:10:00
			1	2	1' 00"		セットレスト1分 心拍ゾーンをベースにタイムを確認			0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	50	×	4	1	0' 50"	4・7	FR スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m T字ターン メリハリ 前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	200		0:03:20
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4600		1:25:10