



【テーマ】
 ボリュームキープ
 エアロビックへの刺激入れ
 ペースコントロールと出力

2020/10/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークテンポ
 【主観的強度】
 5

| 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 | × | 6 | 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 | 150 | | | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR 片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き | 150 | | | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR 5ドッグ 5ストローク | 150 | | | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR フォーム 脈上げ | 300 | | | 0:04:30 |
| pull | 50 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 5 | FR DPS 一定 HR24~26 | 300 | | | 0:04:00 |
| | 100 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 5 | FR ↓ | 600 | | | 0:08:00 |
| | 200 | × | 6 | 1 | 2' 40" | 5 | FR ↓ | 1200 | | | 0:16:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 150 | | | 0:03:00 |
| Pswim | 25 | × | 1 | 6 | 0' 20" | 7 | FR スムースハード 出力の確認 ストロークテンポ・リズムを大切に 前横呼吸 | 150 | | | 0:02:00 |
| | 75 | × | 1 | 6 | 1' 10" | 3 | FR リカバリー | 450 | | | 0:07:00 |
| 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 | | | | | | | | 4400 | | | 1:25:10 |