



【テーマ】  
メリハリあるペースコントロール  
心拍の上げ下げ  
筋持久力＆エアロビックへの刺激入れ

2020/10/27 火曜日  
【泳法注意】  
体重移動 乗せ込み  
【主観的強度】  
6

## A

		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up								
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	0:10:00 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 体重移動 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 ヘッドアップ 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR ワイドドッグプル ヘッドアップ キックあり 大きなキャッチ 肘立て 乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3 FR 5ドッグ 5ストローク 体重移動 身体の乗せ込み	150	0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 45"	4~6 FR DES フォーム～スマースハード 脈上げ スピードを上げても崩れない	300	0:04:30
Pswim	400	×	3	2	5' 30"	4~7 FR 前横呼吸 T字ターン ストロークテンポ HR24～30  1本目:スマース 2本目:前半300m スマース + 後半100m スマースハード～ハード 3本目:前半200m スマース + 後半200m スマースハード～ハード	2400	0:33:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	4	3	0' 40"	3・8 FR 1:ヘッドアップ ハード テンポ良くストローク/15m 残りイージー 2:ストロークテンポ ハード 前横呼吸 3:ストロークテンポ ハード スイム 力が上へ逃げないように注意 4:イージー 繰り返し 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 体重移動 身体の乗せ込み	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1			100	0:05:00
Total							4200	1:25:50