



【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	0:07:20	0:10:00
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~スムーズハード 脈上げ スピードを上げて崩れない	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			2400	0:33:00
1本目:スムーズ											
2本目:前半300m スムース + 後半100m スムースハード~ハード											
3本目:前半200m スムース + 後半200m スムースハード~ハード											
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	