



【テーマ】
 体調の確認
 心拍・筋肉への刺激入れ
 筋出力 身体にキレを出していく

2020/11/3 火曜日

【泳法注意】

メリハリ

【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 | |
| 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 スピードを上げて崩れない | 300 | 0:04:30 | |
| | | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | セットレスト30秒 | | 0:02:00 | |
| Pswim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 30" | 5 | FR T字ターン ストロークテンポ一定 DPS HR24~26 | 800 | 0:11:00 | |
| | 200 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 3~6 | FR T字ターン ストロークテンポ一定 DES 3本目HR26~ | 600 | 0:08:15 | |
| | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3~7 | FR T字ターン ストロークテンポ一定 DES 3本目HR28~ | 300 | 0:04:30 | |
| | | × | 1 | 2 | 1' 00" | 1 | セットレスト60秒 | | 0:02:00 | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 150 | 0:03:00 | |
| drill | 25 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 3 | FR ドリル 自由 次のメニューに向けての準備 | 300 | 0:09:00 | |
| swim | 50 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 3-8 | FR 2E1H T字ターン メリハリ 筋出力 前横呼吸 HR30~ 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 レースを意識したストロークテンポ・リズムで 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意 がむしゃらにスピードを出さないように注意 | 600 | 0:10:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 4100 | 1:24:15 | |