



【テーマ】
レース前日 体調・動きの確認
刺激入れ

2020/11/7 土曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
5

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' 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	
swim	200	×	3	1	2' 45"	4	FR	DPS HR24	600	0:08:15	
	100	×	6	1	1' 20"	3~7	FR	DPS HR26~28 出し切らない	600	0:08:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 体調に合わせて、パドル・プルブイを使用		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	50	×	6	1	0' 55"	4-7	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/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 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	300	0:05:30	
↓ 浅海選手ここまで(これ以降適宜調整)											
↓ 寺澤選手+α											
swim	100	×	6	2	1' 30"	4	FR	DPS HR24~26 リラックスしたストローク	1200	0:18:00	
	200	×	2	2	2' 50"	4	FR	↓100mの泳ぎをキープ レストなし	800	0:11:20	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4850	1:24:35	