

【 テーマ 】
ベース期
エアロビック能力の向上
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/11 水曜日 【泳法注意】 ボディポジション・姿勢 【主観的強度】

4

								プラファスした未状ながらの受団		
				Set	Cycle	強度	種日	A ┃ B的	Distance	Time
W-up				000	Oyolo		<u> 12 H</u>	Н н л	Distance	0:10:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	СНО	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	グライドキック ボディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション 身体が反らない	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動	150	0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	12	1	1'40"	4~5	IM	DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3		フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 40"	3		ロングドックパドル 姿勢 体重移動	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	0' 45"	4~6	FR	DES フォーム~スムースハード スピードを上げても崩れない	200	0:03:00
		×	3	1	0'30"	1		セットレスト30秒		0:01:30
swim	25	×	12	1	0'40"	3-8	FR	奇数:フォーム 偶数:ハード がむしゃらにスピードを出さないように注意	300	0:08:00
電子 2	- د. حلد ه	_								0:05:00
選手・学			•	4	1'05"	4 E	ED	DDC UD04 06	000	0.11.00
swim				1				DPS HR24~26	800	0:11:20
	200	×	-	1 1	2' 50" 1' 00"		ГK	↓ 100mの泳ぎとペースをキープ	1200	0:17:00
		×	1	I	1 00	1		セットレスト60秒		0:01:00
DOWN		×	1	1					100	0:05:00
Total									5200	1:59:20



【 テーマ 】
ベース期
エアロビック能力の向上
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/11 水曜日 【泳法注意】 ボディポジション・姿勢 【主観的強度】

4 В Set Cycle 強度 種目 目的 Distance Time W-up 0:10:00 1'50" CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック cho $100 \times 4 1$ 400 0:07:20 0'45" FR グライドキック ボディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない 0:03:00 drill 25 X 100 0'45" 25 FR サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション 身体が反らない 100 0:03:00 × 4 0'45" 25 × 6 FLY バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 0:04:30 150 × 6 0'45" FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 0:04:30 150 0'30" セットレスト30秒 0:01:30 swim 100 × 11 1 1'50" 4~5 IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動 1100 0:20:10 $25 \times 4 1$ 0' 30" 1 CHO 好きな種目でリカバリー 100 cho 0:02:00 25 0'45" FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て 0:04:30 drill \times 6 150 25 0'45" FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない × 6 150 0:04:30 0'45" FR ロングドックパドル 姿勢 体重移動 × 4 100 0:03:00 3 swim 50 0' 50" 4~6 FR DES フォーム~スムースハード スピードを上げても崩れない × 3 0:02:30 150 0'30" セットレスト30秒 0:01:30 × swim 25 × 12 1 0'40" 3-8 FR 奇数:フォーム 偶数:ハード 300 0:08:00 がむしゃらにスピードを出さないように注意 0:05:00 |選手・学生メニュー↓ swim 100 × 7 1 1'30" 4~5 FR DPS HR24~26 700 0:10:30 3'00" 4~5 FR ↓100mの泳ぎとペースをキープ 200 × 1200 0:18:00 1'00" セットレスト60秒 0:01:00 × 1 DOWN 100 × 100 0:05:00 1 Total 4950 1:59:30



Total

【テーマ】
ベース期
エアロビック能力の向上
リラックスした季軟な泳ぎの獲得

2020/11/11 水曜日 【泳法注意】 ボディポジション・姿勢 【主観的強度】

4650

1:59:25

リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 4 C Set Cycle 強度 種目 目的 Distance Time W-up 0:10:00 1'50" CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック cho $100 \times 4 1$ 400 0:07:20 0'45" FR グライドキック ボディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない 0:03:00 drill 25 X 100 0'45" 25 FR サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション 身体が反らない 100 0:03:00 × 4 25 × 6 0' 45" FLY バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 0:04:30 150 × 6 0'45" FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 0:04:30 150 0'30" セットレスト30秒 0:01:30 2'00" 4~5 IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動 swim 100 × 10 1 1000 0:20:00 $25 \times 4 1$ 0' 30" 1 CHO 好きな種目でリカバリー cho 100 0:02:00 25 0'45" FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て 0:04:30 drill \times 6 150 25 0'45" FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない × 6 150 0:04:30 0'45" FR ロングドックパドル 姿勢 体重移動 × 4 3 100 0:03:00 swim 50 0' 55" 4~6 FR DES フォーム~スムースハード スピードを上げても崩れない × 3 0:02:45 150 0'30" セットレスト30秒 0:01:30 × swim 25 × 12 1 0'40" 3-8 FR 奇数:フォーム 偶数:ハード 300 0:08:00 がむしゃらにスピードを出さないように注意 0:05:00 |選手・学生メニュー↓ swim 100 × 7 1 1'40" 4~5 FR DPS HR24~26 700 0:11:40 3'20" 4~5 FR ↓100mの泳ぎとペースをキープ 200 × 1000 0:16:40 1'00" セットレスト60秒 0:01:00 × 1 DOWN 100 × 100 0:05:00 1