



【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

2020/11/26 木曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】

4

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 45"	3~5	FR	DES イージーフォーム～スムーズ 動きの確認	300	0:04:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	1	10	1' 30"	4~5	FR	DPS HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢	1000	0:15:00
	100	×	1	10	1' 40"	4~5	IM	↓ 奇数:FR 偶数:IM 1本ずつ交互	1000	0:16:40
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill 1)	25	×	1	4	0' 40"	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	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	0' 40"	3	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	100	0:02:40
3)	25	×	1	4	0' 40"	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 うねり	100	0:02:40
4)	25	×	1	4	0' 40"	3	FLY・BR	バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動 タイミング	100	0:02:40
5)	25	×	1	4	0' 40"	5	FLY・FR	バタフライプル フリーキック スムース 体重移動 最小限の上下動	100	0:02:40
6)	25	×	1	4	0' 40"	5~7	FR	スムーズハード スムーズな体重移動 1)→2)→3)→4)→5)→6) レストなし 6)→1) レストなし	100	0:02:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3800	1:26:00