



【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とスピード変化

2020/11/29 日曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】

5

A											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	種目	目的					
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	×	4	1	0' 40"	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			100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
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	6	1' 35"	4~5	IM	1) IM DPS			600	0:09:30
	100	×	1	6	1' 35"	4~5	IM	2) 逆IM(FR→BR→BC→FLY) DPS			600	0:09:30
	100	×	1	6	1' 30"	4~5	FR	3) FR DPS			600	0:09:00
								1)→2)→3) 繰り返し HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢				
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	×	4	1	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
	25	×	4	1	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
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ロングドックプル 姿勢キープ 伸びた時に腰が反らない			100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:00
swim	150	×	6	1	2' 30"	3~7	FR	ビルドアップ フォーム～スムーズハード リラックスしながらスピードを上げる 力で泳がない HR28~			900	0:15:00
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00
Total											4150	1:28:10