



【テーマ】  
 基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/3 木曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】

5

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' 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 姿勢づくり	150	0:04:00
	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	×	4	1	0' 45"	3~4	FR	DES イージーフォーム～スムーズ 動きの確認	200	0:03:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	4	6	1' 25"	4~7	FR	DES HR24~29 DPS~800mレースペース カミでスピードを出さない 寺澤) 4・8・12・16・20・24本:HR29まで 上げ過ぎない 浅海) ペースの上げ幅は小さくてOK テンポ・リズムを重視 心拍数は結果	2400	0:34:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
drill	25	×	6	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	150	0:04:00
	25	×	6	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	150	0:04:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~7	IM or FR	1~3本DES(1種目ずつ) DPS~スムーズハード 寺澤) IM 浅海) FR テンポ・リズムを大切に 姿勢を崩さないでスピードアップ スムーズな体重移動 カミでスピードを出さない	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3950	1:26:30