



【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

2020/12/6 日曜日
 【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	×	4	1	0'45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 体幹を安定させる パドルOK	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	3	FR	フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 体幹を安定させる パドルOK	100	0:03:00
	25	×	6	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 スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0'40"	4~6	FR	奇数:ヘッドアップ スムース 偶数:スイム スムースハード	200	0:05:20
			1	3	0'30"			寺澤)カミでスピードを出さない 浅海)テンポ・リズムを大切に セットレスト30秒		0:01:30
Pull	100	×	8	1	1'25"	4	FR	DPS HR23~25 大きなストローク 浅海)テンポ・リズム重視	800	0:11:20
Pswim	100	×	6	1	1'20"	5	FR	↓	600	0:08:00
swim	200	×	4	1	2'45"	6	FR	スムース HR25~27 リラックスした泳ぎ	800	0:11:00
			1	2	0'30"					0:01:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー 各自ドリルでもOK	200	0:05:20
swim	50	×	2	4	0'40"	7	FR	800mのレースペース スムースハード フォームを崩さないでスピードアップ	400	0:05:20
	100	×	1	4	1'30"	3	FR	泳ぎながらリカバリー エアロビク カミでスピードを出さない 寺澤)HR29以下 リラックスした柔軟な泳ぎ	400	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4250	1:27:40