



【テーマ】
 基礎期
 エアロビック能力・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

2020/12/10 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' 45"	3	FR	1~3 フロントスカーリング 4~6 フィニッシュスカーリング 寺澤)ヘッドダウン プルブイなし 固め過ぎない自然な体幹の安定 パドルOK 浅海)ヘッドアップ プルブイ脛 体幹を安定させる パドルOK	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3 ドックプル 4~6 ロングドックプル 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 スムーズ 偶数:スイム スムーズハード	200	0:05:20
			1	2	0' 30"			寺澤)フィニッシュと入水のタイミング スムーズな体重の乗せ込み 浅海)ギャロップのテンポ・リズムを大切に パドルOK セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	1	5	1' 30"	3~4	FR	DPS HR21~23 大きく長いストローク	500	0:07:30
	100	×	3	5	1' 20"	5~6	FR	スムーズ HR25~27 リラックスした泳ぎ レースペースの刻み込み 800mベストタイムのレースペース(100mラップタイム)±1秒 400mベストタイムのレースペース(100mラップタイム)±8秒	1500	0:20:00
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	100	×	12	1	1' 25"	3~4	FR	一定ペース HR21~23 乳酸除去能力の向上 サークルインで! リラックスした柔軟な泳ぎの獲得	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4400	1:27:30