



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸生成
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/17 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・体重移動
 【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' 40"	3	FR 1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗せ込み	150		0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	3-5	FR 奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 スムーズな乗せ込み	200		0:05:20
			1	2	0' 30"		偶数:スイム スムースハード 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
pull	400	×	3	1	5' 30"	4	FR HR22~24 リラックスした泳ぎ パドル+ブイ	1200		0:16:30
	400	×	3	1	5' 30"	4	FR ↓ブイのみ	1200		0:16:30
swim	200	×	2	1	2' 45"	4	FR ↓スイム ボディポジションが落ちる感覚によって、力んだ泳ぎにならないように注意	400		0:05:30
			1	2	0' 30"		キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで ボディポジション パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイム差を少なくできるように心がける 目標設定ペース(LTペース) 寺澤・浅海ともに1:16-17/100m 上記は目標設定ペースなので、今はズレがあったとしても、次に繋げればOK			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	2	FR イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK	300		0:08:00
	25	×	1	4	0' 20"	9	FR スプリント(最大筋出力・スピード) がむしゃらな泳ぎにならない タイムを追うのではなく、筋出力をする 一番力が入る(進む)ポイント探る 良いリズム・テンポ・タイミングを意識	100		0:01:20
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4300		1:27:30