



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・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

2020/12/20 日曜日

【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	200	×	7	1	2' 45"	4	FR スムース 寺澤:HR22~24 浅海:HR22~26 リラックスした泳ぎ パドル+ブイ	1400		0:19:15
	200	×	7	1	2' 45"	4	FR ↓ブイのみ パドルなし ボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり	1400		0:19:15
			1	1	0' 30"		パドルを外しても泳ぎ・タイムが一定になるよう心がける リラックスした柔軟な泳ぎ 寺澤・浅海 1:16-18/100m(LT下限~LT付近)目安ペース			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	2	3	1' 10"	3	FR イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK	300		0:07:00
	50	×	1	3	0' 40"	7~9	FR T字ターン37.5mまでスプリント(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 一番スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る	150		0:02:00
DOWN	100	×	1	1			ターン後の数ストロークでしっかりと出力して加速を意識	100		0:05:00
Total								4400		1:27:40