



【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 |