



【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

2020/12/24 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	×	6	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	150		0:04:00
			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' 20"	4	FR パドル+ブイ 3セットとも泳ぎ・ストロークテンポを変えない・タイム差少なく	1200		0:16:00
	400	×	3	1	5' 20"	4	FR ブイのみ 高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり	1200		0:16:00
swim	200	×	3	1	2' 40"	4	FR スイム 下半身が沈む感覚によって、力んだ泳ぎにならないように注意	600		0:08:00
			1	2	0' 30"		寺:HR22~24 浅:HR22~26 1:16~18/100m(LT下限~LT)目安ペース			0:01:00
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	×	1	3	0' 40"	9	FR 37.5mまでMAX(最大筋出力の発揮)がむしゃらな泳ぎにならない			0:02:00
	50	×	2	2	1' 10"	3	FR イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK 一番力が入る(進む)ポイント、スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る ターン後の数ストロークでしっかりと出力 浅海)T字ターンでもOK	200		0:04:40
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4300		1:26:00