



【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										
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	0:10:00	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	