



【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

2020/12/27 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										
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 スムーズハード 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
S/P	400	×	3	3	5' 20"	4~5	FR スムーズ HR22~26 1stパドルスイム 2stパドル+ブイ 3stブイのみ	3600	0:48:00	
			1	2	0' 30"		3セットとも泳ぎ・ストロークテンポを一定・タイム差少なく 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 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			
swim	50	×	4	1	0' 50"	3-8	FR スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン(最大筋出力・スピード) タイムを追うのではなく、筋出力を意識 がむしゃらな泳ぎにならない スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る	200	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								4750	1:27:40	