



【テーマ】基礎期2
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 最大筋出力の発揮・刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/7 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

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・6	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 セットレスト30秒			0:01:00
swim	200	×	4	3	2' 40"	4	FR スムース HR22~24 1stパドルスイム 2stパドル+ブイ 3stブイのみ	2400		0:32:00
			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 最初から最後までストローク長とストロークテンポを一定			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	12	1	0' 45"	3	FR 1~4本 フロントスカーリング 5~8本 フィニッシュスカーリング 9~12本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み・姿勢	300		0:09:00
swim	25	×	12	1	0' 30"	3~8	FR 1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さを上げる 筋出力を意識 がむしゃらな泳ぎにならない	300		0:06:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4050		1:25:20