



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/10 日曜日

【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	×	4	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 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	100	0:02:40
	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 キャッチからの乗り込み	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 スムーズな寄せ込み	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
pull	200	×	6	2	2' 40"	4	FR スムース HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	2400	0:32:00
			1	1	0' 30"		最初から最後までストローク長・ストロークテンポを一定 タイム差少なく		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
drill	25	×	12	1	0' 40"	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	0:08:00
swim	25	×	3	6	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	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								4200	1:26:30