SUNNY FISH

【 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
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

2021/1/14　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
pull	100	×	13	2	1’20”	4	FR	スムース　HR22～24　1stパドル＋ブイ　2stブイのみ	2600	0:34:40
			1	1	0’30”			ストローク長・テンポを一定　リラックスして泳げるテンポを意識 ボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 寺澤）1stスイム　2stブイのみ		0:00:30
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	×	10	1	0’40”	3・6	FR	1～3本 フロントスカーリング　4～6本 フィニッシュスカーリング 7～10本 奇(7・9本)：バタフライプル＋フリーキック　偶(8・10本)：フリースイム 体重移動・メリハリあるストローク	250	0:06:40
swim	50	×	3	3	0’50”	3～7	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 3・6・9本：800mレースペース	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4350	1:26:40