



【テーマ】基礎期2
 エアロビク能力・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

2021/1/17 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	200 × 7	2	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	2800	0:37:20		
		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 寺澤)1stパドルスイム 2stスイム		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	2	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	300	0:05:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4350	1:25:30		