



【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 レースペース  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/19 火曜日  
 【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	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	【1-25m:ドリル 25-50m:スイム】 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	200	0:04:00
	50 × 6	1	1' 00"	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	300	0:06:00
	50 × 4	1	1' 00"	3・6	FR	1-25m:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 25-50m:スイム スムースハード	200	0:04:00
main	400 × 2	3	5' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 1stパドルスイム パドル+ブイ 2stブイのみ 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+ブイ 2stパドルスイム 3stスイム	2400	0:34:00
		1	0' 40"					0:01:20
cho	100 × 1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
swim	50 × 4	3	0' 50"	3~7	FR	SET 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・スピード上げる 筋出力を意識 フォームキープ	600	0:10:00
		1	0' 40"					0:01:20
						3set目:800mレースペース フットタッチ 寺澤)34.5 浅海)36.0		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4200	1:28:00