



【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

2021/1/24 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	×	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	250	×	5	2	3' 15"	4	FR スムース HR22～24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	2500	0:32:30	
			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 浅海以外)200×5×2 IM 1stパドル+ブイ 2stブイのみ 寺澤)200×5×2 1set:4S+FR/25m 2set:4S+FR/25m or FR どちらもスイム 4S+FR/25m:200m FR:250m		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	×	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 プルブイ FLY・FR 7～10本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路: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	4	0' 45"	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 ストロークテンポ注意 ワンストロークのスピード・力強さを上げる 筋出力を意識 3・6・9本:800mレースペース フットタッチ 寺澤)18ストローク固定/25m ストロークスピードの改善・向上	600	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								4450	1:27:00	