



【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

			Set	Cycle	強度	種目	A	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	100	x	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	x	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 乗せ込みのタイミング	150	0:04:00
	25	x	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	x	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 偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒	150	0:04:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
pull	250	x	5	2	3' 15"	4	FR	スムース HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ 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	2500	0:32:30 0:00:30
cho	25	x	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	x	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+フリークリック 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	x	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レースベース 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	x	1	1					100	0:05:00
Total									4450	1:27:00