



【テーマ】強化期
 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

2021/2/7 日曜日

【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】

4

A										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										
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		0:10:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	50	×	4	4	0' 50"	3~7 FR	1~4本DES イージー~800mレースペース フットタッチ 寺澤)IM フォーム	800		0:13:20
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
pull	200	×	5	2	2' 40"	4 FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 寺澤)1・2st Fr swim	2000		0:26:40
			1	1	0' 30"		パドルを外しても水感・水の引っ掛かりを感じられる様に 心拍数を落としながらスピードアップできる泳ぎを見つける セットレスト30秒			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	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4 FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム セットレストなし	100		0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 45"	3~7 FR	1~3本DES 3・6・9・12本:800mレースペース フットタッチ ストロークスピードの改善・向上 ワンストロークのスピード・筋出力・力強さのコントロール	450		0:06:45
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4350		1:25:55