



【テーマ】強化期
 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

2021/2/11 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】

4

A											Distance	Time	
			Set	Cycle	強度	種目	目的						
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
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	300	×	3	2	4' 00"	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 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				1800	0:24:00
			1	1	0' 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				100	0:02:40
								セットレストなし					
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本DES スプリント・筋刺激 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	0:09:00
DOWN	100	×	1	1								100	0:05:00
Total												4150	1:25:30