



【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 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

2021/2/21 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	×	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 浮いた姿勢づくり	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' 45"	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	0:27:30
			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"	3~8	FR	1~3本DES 3・6・9本:400mレースペース フットタッチ 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	0:06:45
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4350	1:26:45