



【テーマ】調整・リカバリー  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 乳酸除去能力の向上・改善 レースペース  
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/2 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】  
 4

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	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3・6	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	150	0:04:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	200	×	5	2	2' 50"	4	FR	HR22~24 ストローク長・テンポを一定 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ	2000	0:28:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒 パドルを外しても水の引っ掛かりを感じる		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	×	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 キックあり	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
	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	FR	1~3本DES ストロークテンポ重視	150	0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~7	FR	1~3本DES ストロークテンポ重視 25mの泳ぎをキープ 3・6・9本:400mレースペース フットタッチ 25mが終わったらレストなしで50m	450	0:06:45
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4000	1:25:55