



【テーマ】強化期 調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の刺激入れ
 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・テンポ改善

2021/3/11 木曜日
 【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										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	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"	3	FLY・FR 奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横 偶数:FR	100		0:02:40
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
pull	200	×	5	2	2' 45"	4	FR スムース 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
	50	×	4	4	0' 50"	3~7	FR 1~4本DES イージー~スムースハード 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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	FR 1~3本DES スプリント・筋出力 テンポ重視 キレを出していく 出力し過ぎない 状態・疲労度の確認	300		0:06:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4200		1:27:00