



【テーマ】強化期 調整
 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
 リカバリー状況の確認

2021/3/14 日曜日
 【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 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 |
| | 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 |
| | 50 | × | 4 | 3 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~4本DES イージー~スムーズハード 寺澤)IM フォーム | | | | 600 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | | | 0:01:30 |
| pull | 200 | × | 4 | 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 | | | | 1600 | 0:22:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 疲労具合と調子の確認 水感・水の引っ掛かりに連動した体重移動を感じられる様に | | | | | |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | 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 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FLY・FR | 奇数:BRプル+FRキック 偶数:FR スイム | | | | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | | |
| 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 出力し過ぎない 身体の状態に合わせて、セット数は適宜調整 | | | | 300 | 0:06:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3850 | 1:25:20 |