



【テーマ】基礎期 ベースづくり
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦への対応力 ストローク効率・テンポの向上
 柔軟な泳ぎの獲得 水の引っ掛かり・引き込みを意識

2021/3/25 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・肘たて
 【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	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	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300		0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
pull	200	×	5	2	2' 40"	4	FR	HR22~24 テンポ重視 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ	2000		0:26:40
			1	1	0' 30"			水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得			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	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ 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 ヘッドアップ キックあり	100		0:02:40
			1	1	0' 30"			ハイエルボ・肘たて セットレスト30秒			0:00:30
swim	100	×	8	1	1' 35"	4~5	IM	柔軟な泳ぎの獲得 水の引っ掛かり・引き込みを意識 浅海)ブレストをフリー もしくは ブレストプルフリーキックにしてもOK	800		0:12:40 0:05:00
追加練↓											
Pswim	400	×	4	1	5' 10"	4	FR	前横 T字 スムース HR24前後 ストロークテンポ パドルスイム	1600		0:20:40
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5850		1:51:40