



【テーマ】基礎期(2週目/8週)ミドル週
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/30 火曜日

【泳法注意】

姿勢・肘たて

【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	ヘッドアップスカーリング 1~3本 フロント 4~6本 フィニッシュ キックあり	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 ヘッドアップ キックあり	150		0:04:00
	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	100		0:02:40
	50	×	4	1	0' 45"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 前横呼吸	200	50~80	0:03:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	300	×	5	2	3' 55"	3~4	FR	前横 T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	3000	60~70	0:39:10
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 前横呼吸を織り交ぜながら心拍を安定させる 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	~40	0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 浅海くんが火曜日にジュニア向けに行ったドリル セット毎に合わせる相手をチェンジ	300	50~80	0:08:00
追加練↓											
swim	200	×	5	1	2' 50"	4	FR	イーブンペース テンポ泳 浅海くんが火曜日にジュニア向けに行ったドリル 1本毎に合わせる相手をチェンジ	1000	70	0:14:10
追加練は、太陽の選手練に合わせて、適宜調整して実施ください。 時間に余裕がなければ、今回は見送りでもOKです。											
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5550		1:42:20