SUNNY FISH

【 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　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2021/4/4　日曜日
【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	50	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	50	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
	50	×	3	2	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　脈上げ・メインへの準備　適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
pull	200	×	7	2	2’40”	3～4	50～70	FR	T字 HR22～24　1st パドル＋ブイ　2st ブイのみ　テンポ重視	2800	0:37:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									T字を織り交ぜながらも心拍を安定させる　適宜前横呼吸		
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
cho	25	×	8	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	25	×	3	4	0’40”	3～6	50～80	FR	シンクロスイム　1～3本DES イージー～スムースハード	300	0:08:00
									セット毎に合わせる相手をチェンジ		
									スムースハードでお互いのスピードを相殺しないポジションとテンポを模索		
追加練↓											
swim	100	×	1	4	1’15”	5	70～80	FR	テンポ泳	400	0:05:00
	200	×	1	3	2’40”	4	60～70	FR	スムース　上がった心拍を落ち着かせる	600	0:08:00
									スピードの出し入れ　心拍コントロール		
									来週水曜日の予行として、どれくらいの心拍変動になるか事前確認		
swim	100	×	8	1	1’35”	4	60～70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎの獲得	800	0:12:40
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6200	1:51:20

体調に合わせて、FR or IM どちらからを選択してください。

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、見送りでもOKです。