



【テーマ】基礎期(5週目/8週) イージー週  
 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

2021/4/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・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	×	4	1	0' 40"	3	50	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	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	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~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	200	×	4	3	2' 45"	3~4	60~70	FR	T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	2400	0:33:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら心拍を安定させる テンポ重視 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 1~4本DES イージー~スムーズハード	300	0:06:00
			1	2	0' 30"				セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ 起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳いでOK		0:01:00
swim	50	×	8	1	0' 50"	4~7	50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に	400	0:06:40
追加練↓											
swim	200	×	6	1	2' 40"	4	60~75	FR	イーブンペース HR22~25 テンポ泳	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5550	1:42:50	