SUNNY FISH

【 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　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2021/4/22　木曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・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	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
pull	300	×	3	3	4’10”	3～4	60～70	FR	T字 前横呼吸　HR22～24　1st パドル＋ブイ　2st ブイのみ　3st スイム	2700	0:37:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									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		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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～スムースハード	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		0:01:00
									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		
追加練↓											
swim	100	×	1	6	1’15”	5	70～80	FR	テンポ泳	600	0:07:30
	200	×	1	6	2’40”	4	60～70	FR	スムース　上がった心拍を落ち着かせる	1200	0:16:00
									スピードの出し入れ　心拍コントロール		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6100	1:49:40