



【テーマ】基礎期（6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

2021/4/27 火曜日
 【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 | | | | | | | | | |
| 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 | 0:10:00 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | 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 | 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 | 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 | FR 1~3本 DES フォーム～スマースハード 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 | 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 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 | | 0:01:00 |
| 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 | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 4·7 | FR スムース・ハード・ハード・スムース/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 セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ | 400 | 0:06:40 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4400 | 1:26:20 |