



【テーマ】基礎期(7週目/8週) ハード週  
 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

2021/5/9 日曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・肘たて  
 【主観的強度】  
 5

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	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	200 × 5	3	2' 40"	4	60~70	FR	T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム テンポ重視	3000	0:40:00
		1	0' 30"				セットレスト30秒 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		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	50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン	400	0:06:40
		1	0' 30"				セットレスト30秒 周り方チェンジ 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 筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に		0:00:30
追加練↓									
swim	200 × 1	7	3' 10"	4~5	60~70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎ	1400	0:22:10
追加練は、今週のトータルボリュームに合わせて、適宜調整して実施ください。時間・量に余裕がなければ、見送りでもOKです。									
DOWN	100 × 1	1						100	0:05:00
Total								6100	1:51:00