



【テーマ】強化期(1週目/3週) イージー週
筋持久力・スピード持久力の強化
実戦・OWSへの対応力の向上
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/23 日曜日

【泳法注意】

キャッチ

【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	×	6	1	0' 40"	3	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	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	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	4	1	2' 50"	3	50~70	FR	T字 前横呼吸 HR22~24	800	0:11:20
2)	200	×	4	1	2' 40"	4	65~75	FR	T字 前横呼吸 HR24~26	800	0:10:40
3)	200	×	4	1	2' 30"	5	70~80	FR	T字 前横呼吸 HR26~28	800	0:10:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字 1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に 筋肉の張りや出力具合の確認	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4400		1:26:50