



【テーマ】強化期(2週目/3週) ミドル週
 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

2021/5/27 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	×	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
P/S	200	×	4	3	2' 45"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24 適宜前横呼吸	2400	0:33:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得		0:01:00
									1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		
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	2	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	300	0:05:00
									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		
追加練↓											
swim											
1)	200	×	1	5	3' 10"	4	60~70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎ	1000	0:15:50
2)	100	×	1	5	1' 20"	4	60~70	FR	スムーズ	500	0:06:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5600	1:45:20