SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（3週目／3週） ハード週
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

2021/6/1　火曜日
【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	4	0’30”				セットレスト30秒		0:02:00
P/S	300	×	4	2	4’00”	4～5	65～75	FR	T字スムース　HR22～26　適宜前横呼吸　サークルインでOK	2400	0:32:00
			1	1	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		0:00:30
									1st ブイのみ　2st 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											
1）	50	×	1	5	0’35”	6	70～80	FR	T字　テンポ泳　適宜前横呼吸	250	0:02:55
2）	100	×	1	5	1’20”	4	60～70	FR	T字　スムース　上がった心拍を落ち着かせる　適宜前横呼吸	500	0:06:40
									1）→2）レストなし　2）→1）レストなし		
									スピードの出し入れ　心拍コントロール		
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
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5950	1:48:05