



【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

2021/6/6 日曜日

【泳法注意】

キャッチ

【主観的強度】

6

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	3	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	450	0:06:45
			1	4	0' 30"					0:02:00	
swim	200	×	3	4	2' 30"	5~6	75~85	FR	T字 前横呼吸 HR26~30	2400	0:30:00
			1	3	2' 00"					0:06:00	
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	2	0' 50"	3-7	50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン 前横呼吸	300	0:05:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4250	1:27:35	