



【テーマ】調整期(1週目/2週)
 スピードの確認・コンディション調整
 実戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/6/8 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	2	2' 40"	4~5	65~75	FR T字スムーズ HR22~26 適宜前横呼吸 サークルインでOK	1600	0:21:20
			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										
1)	100	×	1	3	1' 15"	5~6	70~80	FR テンポ泳 適宜前横呼吸	300	0:03:45
2)	200	×	1	3	2' 40"	4	60~70	FR スムース 上がった心拍を落ち着かせる 適宜前横呼吸	600	0:08:00
								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		0:02:00
swim ②										
1)	50	×	1	3	0' 35"	6	70~80	FR テンポ泳 適宜前横呼吸	150	0:01:45
2)	100	×	1	3	1' 20"	4	60~70	FR スムース 上がった心拍を落ち着かせる 適宜前横呼吸	300	0:04:00
								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		
※swim ①と②の間は、2分程度のレストを挟む										
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4350	1:25:10