



【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

2021/6/13 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 | 450 | 0:06:45 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:02:00 |
| swim① | 200 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 6 | 75~85 | FR | T字 前横呼吸 HR26~30 | 600 | 0:07:30 |
| swim② | 100 | × | 3 | 2 | 1' 15" | 6 | 75~85 | FR | T字 前横呼吸 HR26~30 | 600 | 0:07:30 |
| | | | 1 | 1 | 2' 00" | | | | レスト2分 | | 0:02:00 |
| ※swim ①と②の間は、2分程度のレストを挟む | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | 0:03:00 | |
| P/S | 200 | × | 4 | 2 | 2' 40" | 4~5 | 60~70 | FR | T字スムーズ HR22~24 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 | | |
| DOWN | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 4250 | 1:26:55 | |