



【テーマ】調整期（2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

2021/10/21 木曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up									
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	0:10:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1~2本 12サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~ BR・FR 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリー・キック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50 FR 5ドックプル3ストローク キックあり	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 メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"		セットレスト30秒		0:02:00
S/P	400	×	2	2	5' 20"	4	65~75 FR スムース HR22~24 1stスイム 2stブイのみ	1600	0:21:20
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	3~8	50~80 FR T字ターン スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m 適宜前横呼吸 筋出力・動きの確認と刺激入れ	300	0:05:30
日本選手権組はここまで									
swim	50	×	3	4	0' 55"	3~7	50~80 FR T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1					0:10:00
Total								3750	1:26:50