



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/11 火曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

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	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
P/S	200	×	7	2	2' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:ブイのみ 2st:スイム	2800	0:37:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 2分40秒ペースのイメージでOK。800m1本・1000m1本という感覚でもOK 小林選手:100 - 125m区間はバタフライ		0:00:30
								キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 後半セットにかけて、ボディポジションが落ちる感覚によって、 かんだ泳ぎにならないように注意		
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	4	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン スムーズハード:400mの50mラップタイム意識	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4650	1:28:40