



【テーマ】
エアロビック能力・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

2022/1/16 日曜日
【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										
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	~50	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	~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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	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	~50	FR ドリルフリー	100	0:03:00
	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
P/S	300	×	5	2	4' 00"	3~4	60~75	FR スムース HR22~24 1st:ブイのみ 2st:スイム セットレスト30秒 4分ペースのイメージでOK。1500m1本という感覚でもOK 小林選手:75 - 100m・200 - 225m区間はヘッドアップスイム リラックスしながらの姿勢保持を意識 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・水の引っ掛け 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、 力んだ泳ぎにならないように注意	3000	0:40:00 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	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード ノーマルターン スムースハード:400mの50mラップタイム意識	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4700	1:28:50