

スピード変化への対応力の向上

4

9~10

C										目的	Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
W-up												0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	-	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 1フレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート 1.2本目ブイあり 3.4本目ブイなし	100		0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:06:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
swim									1セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム			
1)	50	×	2	2	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200		0:04:00
2)	100	×	2	2	2' 00"	3~4	60~70	FR	↓	400		0:08:00
3)	150	×	2	2	3' 00"	4	60~70	FR	↓	600		0:12:00
4)	100	×	2	2	1' 55"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	400		0:07:40
5)	50	×	2	2	0' 55"	6	75~85	FR	4)よりもペースアップ 10秒HR26~27	200		0:03:40
									1)~5):レスト無し 5)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim												
1)	25	×	4	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100		0:04:00
DOWN			1	1								0:10:00
Total										2800		1:26:40

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

9~10

[illegible]