



【テーマ】
 LTへの刺激入れと向上
 スピード・ボディポジション変化への対応力の向上
 ストローク効率の向上

2022/2/6 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 | | | | | | | | | | | 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" | 2 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 20" | 3~4 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT:1.5 ブイのみ | 1200 | | 0:16:00 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 20" | 3~4 | FR | ↓ スイム | 800 | | 0:10:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 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 | | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 8 | 1' 15" | 6 | FR | テンポ泳 HR26~28 LT:2.0~3.0 | 800 | | 0:10:00 |
| 2) | 100 | × | 1 | 7 | 1' 25" | 4 | FR | スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1)レストなし スピードの出し入れ 心拍コントロール | 700 | | 0:09:55 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4750 | | 1:27:55 |