



【テーマ】移行期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築  
 エコノミーの向上

2022/11/13 日曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【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
kick	100	×	6	1	1' 50"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数:右手 偶数:左手 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	300	0:04:30
								FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備		
swim											
1)	200	×	7	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1400	0:17:30
2)	100	×	14	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓	1400	0:17:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
									大きな泳ぎ・ストローク長を意識		
swim	25	×	3	4	0' 30"	2-8	50-85	FR	2E1H 筋出力・瞬発力への刺激入れ	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:27:20