



【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  
 スピード刺激・神経系

2022/11/15 火曜日  
 【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	100	×	16	1	1' 15"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	1600	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pull・swim											
1)	50	×	2	2	0' 45"	6	80~	FR	H 筋出力・瞬発力への刺激入れ	200	0:03:00
2)	100	×	4	2	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム リカバリー	800	0:12:00
3)	25	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	H 1)よりも速く スピードの切り替え	100	0:03:00
			1	1	1' 00"				レスト60秒		0:01:00
									1セット:プル+ブイ 2セット:スイム		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4400	1:26:50	