



【テーマ】基礎期
 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

2022/11/22 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	×	5	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	500	0:09:10
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
	25	×	4	1	0' 40"	2	~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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	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
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)	25	×	4	2	0' 30"	6	80~	FR	H 筋出力・瞬発力への刺激入れ	200	0:04:00
2)	100	×	3	2	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム リカバリー	600	0:09:00
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"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
									1セット:パドル+ブイ 2セット:スイム		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		1:25:40