



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・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

2022/11/27 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	×	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	200	×	12	1	2'35"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	2400	0:31:00
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	×	1	2	0'40"	6	80~	FR	H 筋出力・瞬発力への刺激入れ	100	0:01:20
2)	100	×	1	2	1'30"	2	60~70	FR	リカバリー	200	0:03:00
3)	25	×	2	2	0'40"	8	85~	FR	H 1)よりも速く スピードの切り替え	100	0:02:40
			1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4600	1:27:40	