



【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

2022/12/11 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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
	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	×	25	1	1' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	2500	0:31:15
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
P・S	25	×	3	4	0' 30"	4~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力・瞬発力への刺激入れ パドルスイム → スイム レスト30秒 1~2セット:パドルスイム 3~4セット:スイム	300	0:06:00
			1	1	0' 30"						
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4600	1:26:25	