



【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

2022/12/13 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00	
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	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	100	0:02:40
swim	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	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 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)	25	×	1	4	0'20"	6	80~	FR	ハード 筋出力・瞬発力への刺激入れ	100	0:01:20
2)	75	×	1	4	1'40"	2	~55	FR	リカバリー レストなし 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3~4セット:スイム	300	0:06:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4500	1:26:50	