



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 エコノミーの向上  
 レーススピードへの刺激

2023/3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチ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										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	FLY	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	×	6	1	0'40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリートップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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	×	11	1	2'35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 ボディポジションとストローク・キックのタイミングを意識	2200	0:28:25
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	3	0'50"	3~8	50~90	FR	1~3本 DES イージー ~ 400mレースペース	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4450	1:26:25	