SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・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

2023/3/14　火曜日
【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 | × | 5 | 1 | 2’00” | 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<br>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 | 0:10:00 |
| 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：ロングドックプル　プルブイあり | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 2 | ～50 | FR | 6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇：右向き　偶：左向き<br>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～スムースハード　メインへの準備 | 300 | 0:04:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1） | 200 | × | 5 | 1 | 3’15” | 3～4 | 60～75 | IM | スムース　HR22～25　LT1.5前後 | 1000 | 0:16:15 |
| 2） | 400 | × | 3 | 1 | 5’30” | 3～4 | 60～75 | FR | ↓ | 1200 | 0:16:30 |
| | | | 1 | 1 | 0’30” | 1 | | | レスト30秒<br>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 | | 0:00:30 |
| 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 | 2 | 0’50” | 3～8 | 50～90 | FR | 1～3本 DES イージー ～ 400mレースペース | 300 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 4200 | 1:27:45 |