



【テーマ】小林:イージー週 寺澤:ミドル週  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/23 日曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・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											0:05:00
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	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FLY	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチスカーリング 奇数:右手 偶数:右手 逆手は体側	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	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
pull	200	×	5	1	2'30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	1000	0:12:30
pull	200	×	4	1	2'35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2'35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0'30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	25	×	1	4	0'20"	8	-	FR	ハード	100	0:01:20
2)	25	×	2	4	0'40"	2	~50	FR	イージー レストなし	200	0:05:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:26:20