



【テーマ】小林:ハード週 寺澤:ミドル・ハード週
有酸能力の向上
スピード刺激入れ

2023/10/1 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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	×	6	1	2'35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2'35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	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		0:00:30
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											
1)	25	×	1	4	0'20"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 ポンツーンを意識して、上(スタート台脇)から	100	0:01:20
2)	50	×	1	3	2'10"	2	~50	FR	イージー リカバリー レストなし	150	0:06:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4450	1:24:50