



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:移行期  
 有酸代謝の向上  
 エコノミーの向上  
 スピード刺激入れ

2023/12/24 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	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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 丁寧なストローク		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	6	0' 20"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	150	0:02:00
2)	25	×	1	6	1' 10"	2	~50	FR	イージー リカバリー レストなし	150	0:07:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4500	1:26:00