



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:イージー週
 有酸代謝・乳酸除去能力の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2024/1/14 日曜日

【泳法注意】

水の捉え方・タイミング

【主観的強度】

3

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	
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 関節可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:10:00
kick	100	×	6	1	1' 50"	3~4	65~75	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	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0' 45"	2~6	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											
1)	100	×	12	1	1' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ HR24~27 LT1.8~2.5	1200	0:15:00
2)	50	×	12	1	0' 40"	5~6	75~85	FR	↓ネガティブスプリント基調	600	0:08:00
			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	25	×	4	1	1' 00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4200	1:25:20	