SUNNY FISH

【 テーマ 】
第5クール　1週目　イージウィーク
VO2　心拍をしっかり上げれるようにする準備期間

2020/1/15　　水曜
【泳法注意】
Vo2
【主観的強度】
5

C

Menu				Set	Cycle	強度	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
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	フロントS4本　フィニッシュS4本　キック有り	200	0:05:20
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	↓パドルあり　ヘッドアップ　腰を落とさない	200	0:05:20
swim	50	×	8	1	0’45”	3	FR	スムースフォーム	400	0:06:00
								セット間なし		
pswim	25	×	8	3	0’30”	5	IM	IM2本ずつ　スムースフォーム	600	0:12:00
								セット間なし		
pull	200	×	3	1	3’30”	3^8	FR	HR DES 心拍とペースをリンクする　1本ずつ測定	600	0:10:30
pswim	200	×	3	1	3’30”	3^8	FR	↓　26／28／30	600	0:10:30
swim	200	×	3	1	3’30”	3^8	FR	↓	600	0:10:30
			1	2	1’00”			セット間1分		0:02:00
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pull	100	×	6	1	1’20”	6	FR	イーブンペース　HR28	600	0:08:00
pswim	100	×	6	1	1’20”	6	FR	↓	600	0:08:00
swim	100	×	6	1	1’20”	6	FR	↓	600	0:08:00
			1	2	1’00”			セット間1分		0:02:00
DW										0:05:00
Total									5500	1:53:30