



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

2020/1/18 土曜

【泳法注意】

Vo2

【主観的強度】

5

A									
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 セット間なし	400	0:06:00	
pull	200 ×	9	1	2' 40"	3^7	FR DES HR24・26・28 1本ずつ	1800	0:24:00	
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	25 ×	12	1	0' 40"	3	FLY 体側片手FLY 2本 スイム1本 繰り返し(3本4セット) 呼吸は前 プルと体幹の締まりが連動しないと傾きます	300	0:08:00	
swim	25 ×	8	2	0' 30"	9	FR ノーブレスプリント(なるべく呼吸しない) タバタ式	400	0:08:00	
		1	1	2' 00"		20秒MAX effort セット間2分		0:02:00	
DW									0:05:00
Total							3800	1:24:00	