



【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

2020/1/19 日曜
 【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	100 ×	4	4	1' 15"	6	FR HR26^28 イーブンペース	1600	0:20:00	
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30	
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
k&S	25 ×	16	1	0' 40"	3	FLY 行き/体側キック(2K1B) 帰り/Sスムーズハード	400	0:10:40	
swim	50 ×	15	1	0' 45"	5^8	FR 3・6・9・12・15(HR30) ほかイーブン(HR24^26)	750	0:11:15	
DW									0:05:00
Total							4050	1:25:25	