



【テーマ】
 第5クール 2週目 ミドルウィーク
 VO2 高い心拍をキープ

2020/1/21 火曜
 【泳法注意】
 Vo2
 【主観的強度】
 6

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 体側キックでサイドキック6回チェンジ	200	0:05:20		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 体側片手スイム 4本回してる側 4本回してない側	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	400 ×	3	1	5' 20"	5^8	FR DES 3本目HR28^30 セット間30秒	1200	0:16:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
pswim	100 ×	3	5	1' 10"	8	FR 突っ込まないで 3本まとめる	1500	0:17:30		
		1	4	1' 30"				0:06:00		
DW										0:05:00
Total							4000	1:21:30		