



【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

2020/1/23 木曜  
 【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	25 ×	16	1	0' 40"	6	IM IM1本ずつ BrのみドルフィンOK プルの使い方を考える	400			0:10:40
swim	200 ×	3	3	3' 10"	5^8	IM DES 3本目HR30以上	1800			0:28:30
		1	2	1' 30"						0:03:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	25 ×	8	1	0' 30"	9	FR スプリント HIIT ハード	200			0:04:00
DW										0:05:00
Total							3700			1:28:10