



【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

2020/1/25 土曜  
 【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		
swim	100 ×	4	4	1' 15"	6	FR HR28^30 ゾーンを守る	1600	0:20:00		
		1	3	1' 00"		セット間1分		0:03:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
pswim	100 ×	3	3	1' 30"	8	FR レスト長めで良いタイムで泳ごう HR30	900	0:13:30		
		1	2	1' 30"		1本ずつHRチェック セット間1分30秒		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							4000	1:25:30		