



【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

2020/1/26 日曜
 【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	100 ×	4	1	1' 20"	5	FR SET DES セットに合わせてスピードアップ	400	0:05:20	
	100 ×	4	1	1' 15"	6	FR ↓ 大きな泳ぎをキープしよう	400	0:05:00	
	100 ×	4	1	1' 10"	7	FR ↓	400	0:04:40	
easy		1	2	1' 30"		セット間1分30秒		0:03:00	
	100	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	200 ×	3	1	3' 00"	5^8	FR DES 3本目HR30 イーブンペース	600	0:09:00	
	400 ×	3	1	6' 00"	5^8	FR ↓ ペーシング力をつける セット間無し	1200	0:18:00	
DW									0:05:00
Total							4300	1:27:00	