



【テーマ】
 第5クール 3週目 ハードウィーク
 VO2 MAX 心拍を上げ切る

2020/2/2 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 片手前 片手体側 ローリングブレス 奇数右 偶数左	200			0:05:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スイム 毎回呼吸 ブレスポーズ3秒 奇数右 偶数左	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	200 ×	2	1	2' 40"	5	FR サークルイン DESセット 大きな泳ぎを崩さない	400			0:05:20
	100 ×	4	1	1' 15"	6	FR ↓	400			0:05:00
	50 ×	8	1	0' 35"	7	FR ↓	400			0:04:40
		1	2	1' 00"		セット間1分				0:02:00
k /s	25 ×	1	8	0' 30"	5	IM IM 2本ずつ グライドキック ストリームライン	200			0:04:00
	25 ×	1	8	0' 30"	5	IM IM 2本ずつ フォーミング 最小ストローク セット間なし	200			0:04:00
swim	100 ×	4	3	1' 30"	5^8	FR SET DES 3セット目 400のレースペース以上	1200			0:18:00
		1	2	1' 00"						
DW										0:05:00
Total							4000			1:24:00