



【テーマ】
 第8クール 1週目 イージー
 VO2・LT スピードキープ

2020/3/21 土曜
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

6

A										
		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	ワンアーム2プルチェンジ (右2s左2s伸びる感覚)	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	プル プルプイ無し 最小ストローク 浮く・伸びる	200	0:05:20		
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム	400	0:06:00		
pull	100 × 4	5	1' 15"	7	FR	HR28~30 イーブンペース、イーブンストローク スイムのペースマイナス2秒~4秒	2000	0:25:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pswim	25 × 20	1	0' 40"	5~7	FLY/FR	奇数FLYヘッドアップ/偶数FRヘッドアップ 水をおさえる事を丁寧に行う、フィニッシュの向きを考える	500	0:13:20		
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00		
swim	25 × 2	1	0' 30"	1・9	FR	hard/easy	50	0:01:00		
	50 × 2	1	1' 00"	1・9	FR	↓	100	0:02:00		
	100 × 1	1	2' 00"	9	FR	hard	100	0:02:00		
DW										0:05:00
Total							4100	1:27:20		