



【テーマ】  
第8クール 2週目 ミドル  
VO2・LT スピード持久力

2020/3/25 水曜  
【泳法注意】  
高いキャッチ  
【主観的強度】

7

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	ブレストプルヘッドダウン キック無し キャッチの幅、高さ	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	ブレストプルヘッドアップ キック有り 腰を落とさない、同じリズム	200	0:05:20		
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム	400	0:06:00		
swim	50 × 8	1	0' 50"	5	FLY	ストロークチェンジ 右2左2両手2 左右バランス良く	400	0:06:40		
swim	50 × 8	1	0' 45"	5	FR	毎回前呼吸 リズムとタイミング 色んなタイミングを試す	400	0:06:00		
easy	50 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:03:00		
pswim	100 × 1	15	1' 20"	3	FR	心拍を下げる 楽に泳ぐ	1500	0:20:00		
	100 × 1	15	1' 10"	7	FR	心拍をあげないで 寺1:05 浅1:08 セット間無し サークルアウトしたら50mOFF	1500	0:17:30		
DW										0:05:00
Total							5050	1:32:10		