SUNNY FISH

【 テーマ 】
第8クール　2週目　ミドル
VO2・LT　スピード持久力

2020/3/26　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	スムースフォーム	400	0:06:00
swim	100	×	3	1	1’40”	3	IM	サイクルに合わせてスピード、心拍コントロール　HR 25以下	300	0:05:00
	100	×	3	1	1’35”	4	IM	↓	300	0:04:45
	100	×	3	1	1’30”	5	IM	↓	300	0:04:30
	100	×	3	1	1’25”	7	IM	↓	300	0:04:15
			1	3	0’30”			セット間30秒		0:01:30
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pull	75	×	10	1	1’10”	5	FLY/FR	25/FLY　25/前呼吸　25/swim　スムーズに泳ぎをつなぐ	750	0:11:40
easy	50	×	1	1	2’00”	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
pswim	100	×	3	3	1’10”	7	FR	HR28^30　寺1:05　浅1:08	900	0:10:30
			1	2	0’30”			セット間30秒		0:01:00
DW										0:05:00
Total									4200	1:27:10