



【テーマ】
 第8クール 3週目 ハード
 VO2・LT スピード持久力

2020/4/1 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	×	1	1	40' 00"	40分フリーアップ	0	0:40:00	
	800	×	1		12' 00"	9 FR 800タイムトライアル 400でも良いよ!	800	0:48:00	
swim	25	×	20	1	0' 30"	9 FR ダイブ オールアウト!	500	0:10:00	
								0:05:00	
Total							1300	1:43:00	