



【テーマ】
 第8クール 2週目 ミドル
 VO2・LT スピード持久力

2020/3/28 土曜
 【泳法注意】
 高いキャッチ
 【主観的強度】

7

ぼん										
			Set	Cycle	強度	種目	目的		Distance	Time
W-up										0:05:00
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	×	7	1	0' 50"	3	FR	スムーズフォーム	350	0:05:50
swim	200	×	4	1	3' 20"	5	FR	HR135以下	800	0:13:20
	200	×	3	1	3' 10"	6	FR	HR135^155	600	0:09:30
	200	×	2	1	3' 00"	7	FR	HR155^170	400	0:06:00
			1	2	1' 00"			セット間1分		0:02:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50	×	18	1	0' 50"	6	FR	HR155^170	900	0:15:00
pswim	400	×	1	1	6' 00"	4	FR	12.5ヘッドアップ12.5swim/25前呼吸 25FLY/25前呼吸	400	0:06:00
DW										0:05:00
Total									4350	1:28:40