



【テーマ】
 第8クール 2週目 ミドル
 VO2・LT スピード持久力

2020/3/29 日曜
 【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										0:05:00
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 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム	400			0:06:00
pswim	50 × 4	3	0' 40"	6	FLY/ FR	1s FLY/FR 2s FR/FLY 3s FRHYP5	600			0:08:00
		1	2	0' 20"		セット間20秒				0:00:40
pswim	25 × 1	8	0' 20"	8	FR	前呼吸スプリント hard	200			0:02:40
	50 × 1	8	0' 40"	5	FR	swim 呼吸を整える	400			0:05:20
						セット間無し				
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100			0:03:00
swim	100 × 20	1	1' 20"	6	FR	HYP5 寺HR 26(156±5) 浅HR28(168±5)	2000			0:26:40
swim	50 × 3	3	0' 35"	8	FR	ハイアベレージ HR30	450			0:05:15
		1	2	0' 45"						0:01:30
DW										0:05:00
Total							4950			1:27:05