



【テーマ】
 第8クール 3週目 ハード
 VO2・LT スピード持久力

2020/4/2 木曜
 【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 フロントスカーリングヘッドアップ キック有り 腰を落とさない	200			0:05:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 板小 片手スイムヘッドアップ 腰を落とさない	200			0:05:20
swim	50 ×	8	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム	400			0:06:00
pull	100 ×	8	1	1' 15"	6	FR HR26^28 寺156±5 浅168±5	800			0:10:00
	100 ×	6	1	1' 15"	6	FR ↓ 本数が少なくなる分タイムが上がる	600			0:07:30
	100 ×	4	1	1' 15"	6	FR ↓	400			0:05:00
easy			1	2	0' 30"					0:01:00
	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
pswim	75 ×	8	1	1' 10"	3	FLY /FR FLY片手前呼吸/25 右/左/FR前呼吸スイム	600			0:09:20
easy	50 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	50			0:03:00
swim	25 ×	10	1	0' 40"	8	FR 前呼吸 2/1 スプリント 呼吸を入れながらスピードを出す 肘をなるべく高い位置で曲げる 上に上がりすぎない	250			0:06:40
										0:05:00
Total							4000			1:24:30