



【テーマ】
 第8クール 3週目 ハード
 VO2・LT スピード持久力

2020/4/4 土曜
 【泳法注意】
 高いキャッチ
 【主観的強度】

6

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		
swim	100 ×	1	8	1' 30"	3	FR イーブンストローク	800	0:12:00		
	100 ×	1	8	1' 15"	6	FR ペースを上げても極端に増やさない セット間無し	800	0:10:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
pswim	50 ×	4	1	0' 45"	5	FR 12.5hmヘッドアップ 12.5mスイム	200	0:03:00		
	100 ×	4	1	1' 30"	5	FR 前呼吸 HYP3	400	0:06:00		
	200 ×	3	1	2' 50"	5	FR DES 3本目MAX	600	0:08:30		
		1	2	1' 00"		セット間1分		0:02:00		
										0:05:00
Total							4100	1:23:30		