



【テーマ】
Vo2 最大心拍でのトレーニング
イージー週 準備期 速い動き 強い動き慣れる
エアロビックキープ

2020/7/1 水曜
【泳法注意】
ベース&Vo2
【主観的強度】
5

A

		Set	Cycle	強度	種目	目的		Distance	Time
W-up									
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 0:10:00 0:07:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	板キック 前重心 腹圧、腰を浮かせる 足首柔らかく	200 0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	きおつけキック ゆっくりローリング 腰の位置を高く	200 0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 45"	3	FR	ワンキック ワンレッグアップ 奇数右足上げ 偶数左足上げ	200 0:06:00
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	FR	スイム キックで腰を高く保つ	200 0:03:20
p swim	100	×	8	1	1' 25"	6	FR	奇数右呼吸 偶数左呼吸	800 0:11:20
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								2100	0:53:40