



【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									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 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	
pswim	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	