SUNNY FISH

2020/7/5 (日)

【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 リカバリー力を上げる

【泳法注意】
全身を動かす
【主観的強度】
4

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	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	0’30”	3	FR	ワンキック ワンレッグアップ 奇数右足上げ 偶数左	200	0:04:00
swim	50 × 8	1	0’45”	3	FR	スイム キックで腰を高く保つ	400	0:06:00
pull	200 × 6	1	2’35”	5	FR	HR24^26 楽にスピードを維持する	1200	0:15:30
swim	100 × 6	1	1’30”	5	IM	HR24^26 テクニックで泳ぐ	600	0:09:00
easy	100 × 1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50 × 3	5	0’35”	8	FR	HR30ゾーンに入るように我慢 サークルイン	750	0:08:45
	1	4	0’30”			セット間30秒		0:02:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4150	1:21:15