



【テーマ】
 Vo2 最大心拍でのトレーニング
 ミドル週 心地よく心拍を上げる
 エアロビクキープ リカバリー力を上げる

2020/7/10 金曜
 【泳法注意】
 スピードコントロール
 【主観的強度】
 6

B										
			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 キック無し プルブイ無し	200		0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 反対の手ハイエルボー キック有り	200		0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 3ストローク3タイムポーズ キック有り	200		0:05:20
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム	200		0:03:20
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
swim	100	×	5	1	1' 50"	5	IM HR26以下 ベースエアロビク	500		0:09:10
swim	200	×	3	2	3' 10"	5^7	FR DES 1本ずつ HR24^26/HR26^28/HR28^30	1200		0:19:00
			1	2	1' 00"		セット間1分			0:02:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50		0:02:00
pull	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 15mスローヘッドアップ キャッチ、体重移動を意識	150		0:03:00
pswim	50	×	12	1	0' 45"	3・7	FR 2本フォームイーブンペース/1本ファースト ×4	600		0:09:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3800		1:27:20