



【テーマ】
 Vo2 最大心拍でのトレーニング
 ハード週 スピードのギアを増やす
 エアロビックキープ リカバリー力を上げる

2020/7/14 火曜

【泳法注意】

ペーシング

【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 × 6	1	0' 40"	3	FR	きおつけキック ローリング左右の切り返しを速く	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	両手フィニッシュスカーリング キック無し	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ローリングキック+オーバーフィニッシュ 連動	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	ストレートアームブル フィニッシュを加速させて	150	0:03:00		
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00		
pull	100 × 1	5	1' 20"	5	FR	サークルイン DES ペーシング	500	0:06:40		
	100 × 1	5	1' 15"	6	FR	サークルイン ペーシング	500	0:06:15		
	100 × 1	5	1' 10"	7	FR	400のラップまで上げる HR30以上 セット間なし	500	0:05:50		
swim	100 × 6	1	1' 40"	3	IM	リカバリースイム HR23以下	600	0:10:00		
drill	25 × 4	1	0' 30"	3	FR	12.5mスピン/12.5フォーム 刺激いれ	100	0:02:00		
pull	25 × 1	10	0' 30"	3	CHO	イージー	250	0:05:00		
	25 × 2	10	0' 30"	9	FR	スプリントハード セット間なし タイム確認後イージー	500	0:10:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4250	1:26:05		