SUNNY FISH

【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

2020/7/15 水曜
【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	ストレートアームプル 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
swim	50	×	12	1	0’50”	3	IM	FLY/FR BA/FR BR/FR ×4 HR26以下	600	0:10:00
swim	100	×	8	1	1’30”	7・3	FR	25/ファースト（丁寧に速く） 75/フォーム（HR23以下）	800	0:12:00
pull	50	×	16	1	0’45”	5	FR	イーブンストローク 最小 HR24^26 パドル無し	800	0:12:00
pswim	50	×	16	1	0’40”	6	FR	イーブンストローク HR26^28	800	0:10:40
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	200	×	3	4	2’30”	5^8	FR	1本ずつDES 3本目HARD/HR30以上	2400	0:30:00
			1	3	3’00”			セット間3分		0:09:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6800	2:07:00