

【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 リカバリーカを上げる

2020/7/16 木曜 【泳法注意】 ペーシング 【主観的強度】 5

								エノロビックサーク うわべり 力を上げる	J	
								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	X	6	1	0'40"			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	X	6					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					0'30"		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				1	0' 45"			フォーム脈上げ	200	0:03:00
swim	100	×	12	1	1'40"	5	IM	Fly•Fr /25 Ba•Fr /25 Br•Fr /25 1本ずつ HR26以下	1200	0:20:00
pull	50	X	1	8	0'45"	3	FR	パドル無し ストロークを意識して 楽に	400	0:06:00
·	50 50	×	1	8	0' 45" 0' 40" 0' 35"	3 5 7	FR FR	サンプト間無し	400 400	0:05:20 0:04:40
miwag	25	×	24	1	0′ 30″	8-3	IM	hard /easv 25 IM6本ずつ	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4300	1:28:20