



【テーマ】
 高地2次合宿
 高地順化エアロビックの確認

2020/9/13 日曜
 【泳法注意】
 高地順応・確認
 【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 ×	6	1	0' 40"	3	FR スカーリング 好きなポジション	150	0:04:00		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR グライドキック 奇数ストリームライン水面 偶数きおつけ	150	0:04:00		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ストレートアーム キャッチアップ	150	0:04:00		
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00		
swim	100 ×	6	1	1' 30"	3	FR HRチェック 主観とのギャップを確認 サイクルイン	600	0:09:00		
	100 ×	6	1	1' 25"	4	FR ↓高地順化を見るので楽に泳いでください	600	0:08:30		
	100 ×	6	1	1' 20"	5	FR ↓ セット間1分 SPO2もチェックします	600	0:08:00		
pull	200 ×	8	1	2' 40"	5	FR スイムの状態でサイクル変更あり	1600	0:21:20		
前回 寺1:15 浅1:13 福1:11 4mm HR160^165位で上記のタイム LTゾーン 1回目の練習なのでこれ以上の心拍にならないようにする pull2:40が厳しそうであればサイクルを下げてください										
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							4550	1:24:10		