



【テーマ】
 easy週 Vo2へのアプローチ
 心拍数をあげられるようにする準備
 エアロビック

2020/9/1 火曜
 【泳法注意】
 Vo2・easy
 【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 ストレートアームショルダータッチ 大きくから脱力	150		0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 5スピン5タイムグライド 小さい動きから大きく伸びる	150		0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR ドルフィンクロール 前乗りタイミング	150		0:03:00
swim	50 ×	6	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	300		0:04:30
pull	200 ×	10	1	2' 40"	5	FR HR24^26 DPS 大きく一定ペース	2000		0:26:40
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50 ×	3	1	0' 45"	6	FLY HR26^28 しっかりペースを上げる	150		0:02:15
	50 ×	3	1	0' 50"	6	BA ↓	150		0:02:30
	50 ×	3	1	0' 50"	6	BR ↓	150		0:02:30
	50 ×	3	1	0' 40"	6	FR ↓	150		0:02:00
		1	3	0' 30"					0:01:30
swim	100 ×	4	1	1' 15"	6	FR 800のペースより速く	400		0:05:00
DOWN	100 ×	1	1				100		0:05:00
Total							4350		1:23:15