



【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

2020/9/2 水曜
 【泳法注意】
 Vo2・easy
 【主観的強度】
 5

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タイムポーズ 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
swim	100	×	15	1	1' 20"	5	FR HR24^26 DPS 大きく一定ペース	1500		0:20:00
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50		0:02:00
pull	50	×	2	8	0' 40"	7	FR パドル 無し テンポ良く ポジション高く	800		0:10:40
	50	×	1	7	0' 50"	3	FR 大きくゆっくり セット間無し	350		0:05:50
easy	50		1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50		0:02:00
swim	25	×	4	6	0' 20"	7	FR スムースハード 泳ぎが崩れない範囲で速く	600		0:08:00
			1	5	0' 20"					
swim	200	×	2	4	2' 20"	7	FR ショートインターバル！	1600		0:18:40
			1	3	1' 00"					
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								6200		1:49:40



【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

2020/9/2 水曜
 【泳法注意】
 Vo2・easy
 【主観的強度】
 5

B									
		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タイムポーズ 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
swim	100 ×	14	1	1' 30"	5	FR HR24^26 DPS 大きく一定ペース	1400		0:21:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50		0:02:00
pull	50 ×	2	7	0' 45"	7	FR パドル 無し テンポ良く ポジション高く	700		0:10:30
	50 ×	1	6	0' 50"	3	FR 大きくゆっくり セット間無し	300		0:05:00
easy	50	1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50		0:02:00
swim	25 ×	3	6	0' 20"	7	FR スムースハード 泳ぎが崩れない範囲で速く	450		0:06:00
			1	5					
swim	200 ×	2	4	2' 30"	7	FR ショートインターバル!	1600		0:20:00
		1	3	1' 00"					0:03:00
DOWN	100 ×	1	1				100		0:05:00
Total							5800		1:49:00



【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

2020/9/2 水曜
 【泳法注意】
 Vo2・easy
 【主観的強度】
 5

C									
		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タイムポーズ 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 ×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:20	
swim	100 ×	13	1	1' 40"	5	FR HR24^26 DPS 大きく一定ペース	1300	0:21:40	
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50	0:02:00	
pull	50 ×	2	6	0' 50"	7	FR パドル 無し テンポ良く ポジション高く	600	0:10:00	
	50 ×	1	5	1' 00"	3	FR 大きくゆっくり セット間無し	250	0:05:00	
easy	50	1	1	2' 00"	1	cho リラックス	50	0:02:00	
swim	25 ×	3	6	0' 25"	7	FR スムースハード 泳ぎが崩れない範囲で速く セット間25秒	450	0:07:30	
		1	5	0' 25"	0:02:05				
swim	200 ×	2	4	2' 50"	7	FR ショートインターバル！	1600	0:22:40	
		1	3	1' 00"				0:03:00	
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							5450	1:52:35	