



【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

2020/9/3 木曜
 【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 ×	6	1	1' 30"	3	FR HR23以下 ペーシング	600		0:09:00
	100 ×	3	1	1' 20"	5	FR HR24^26	300		0:04:00
	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR HR26^28	100		0:01:10
	100 ×	6	1	1' 30"	3	FR HR23以下	600		0:09:00
	100 ×	3	1	1' 20"	5	FR HR24^26	300		0:04:00
	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR HR26^28	100		0:01:10
pswim	50 ×	12	1	0' 50"	5	IM Fly・FR / Ba・FR / Br・FR × 4セット	600		0:10:00
swim	50 ×	3	3	0' 35"	8	FR サークルイン!	450		0:05:15
		1	2	1' 15"					0:02:30
DOWN	100 ×	1	1				100		0:05:00
Total							4300		1:23:55