



【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

2020/9/4 金曜
 【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 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
pull	200 ×	8	1	2' 40"	5	FR DPS 一定ペース HR24^26	1600	0:21:20	
drill・swim	50 ×	6	1	0' 50"	3	FR 5ドッグプル 5ストロークの繰り返し	300	0:05:00	
swim	25 ×	12	1	0' 30"	3	IM IM1本ずつ フォーム	300	0:06:00	
swim	50 ×	6	2	0' 45"	3	サークルイン	600	0:09:00	
	50 ×	4	2	0' 40"	5	↓	400	0:05:20	
	50 ×	2	2	0' 35"	7	↓	200	0:02:20	
						セット間なし			
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							4550	1:25:20	



【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

2020/9/4 金曜
 【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 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
pull	200 ×	7	1	3' 00"	5	FR DPS 一定ペース HR24^26	1400	0:21:00	
drill・swim	50 ×	6	1	0' 50"	3	FR 5ドッグプル 5ストロークの繰り返し	300	0:05:00	
swim	25 ×	12	1	0' 30"	3	IM IM1本ずつ フォーム	300	0:06:00	
swim	50 ×	6	2	0' 50"	3	サークルイン	600	0:10:00	
	50 ×	4	2	0' 45"	5	↓	400	0:06:00	
	50 ×	2	2	0' 40"	7	↓	200	0:02:40	
						セット間なし			
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							4350	1:27:00	



【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

2020/9/4 金曜
 【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' 55"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:40	
pull	200 ×	6	1	3' 20"	5	FR DPS 一定ペース HR24^26	1200	0:20:00	
drill・swim	50 ×	6	1	0' 55"	3	FR 5ドッグプル 5ストロークの繰り返し	300	0:05:30	
swim	25 ×	8	1	0' 30"	3	IM IM1本ずつ フォーム	200	0:04:00	
swim	50 ×	6	2	0' 55"	3	サークルイン	600	0:11:00	
	50 ×	4	2	0' 50"	5	↓	400	0:06:40	
	50 ×	2	2	0' 45"	7	↓	200	0:03:00	
						セット間なし			
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							4050	1:27:10	