

【テーマ】
hard週 Vo2へのアプローチ
心拍数の上げ下げ リカバリーカ
エアロビック

2020/9/18 金曜 【泳法注意】 Vo2•hard 【主観的強度】 6

								<u> Α</u>	0	
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up	100		4	4	1' 50"	4	0110	なされ種ロではもの単能ナエー…と	400	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' 45"	3		きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 40"	3		片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150	0:04:00
drill	25			1	0' 30"	3		3/1呼吸 前呼吸	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	T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1600	0:21:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:05:2
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200	0:05:2
swim	50	×	9	1	0' 45"	3^8	FR	1~3DES フォームを意識しながら	450	0:06:4
swim	50	×	3	4	0'40"	7	FR	hard ハイアベレージ	600	0:08:0
			1	3	0' 30"					0:01:3
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:0
Total									4200	1:25:0



【テーマ】
hard週 Vo2へのアプローチ
心拍数の上げ下げ リカバリーカ
エアロビック

2020/9/18 金曜 【泳法注意】 Vo2•hard 【主観的強度】 6

				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:0
cho	100	×	4	1	1'50"	1	СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:2
drill	25	×	6	1	0' 45"	3		きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150	0:04:3
drill	25		6	1	0' 40"	3		片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150	0:04:0
drill	25			1	0' 30"	3		3/1呼吸 前呼吸	150	0:03:0
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:0
pull	200	×	7	1	3' 10"	5	FR	T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1400	0:22:1
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:05:2
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200	0:05:2
swim	50	×	9	1	0' 50"	3^8	FR	1~3DES フォームを意識しながら	450	0:07:3
swim	50	×	3	4	0' 45"	7	FR	hard ハイアベレージ	600	0:09:0
			1	3	0' 30"					0:01:3
NOWA!	100		4						100	0.05
OOWN	100	×	1	1		1		_	100 4000	0:05:0



【テーマ】 hard週 Vo2へのアプローチ 心拍数の上げ下げ リカバリーカ エアロビック 2020/9/18 金曜 【泳法注意】 Vo2•hard 【主観的強度】 6

								C	0	
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	100	×	4	1	1' 50"	1	СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00 0:07:20
drill drill	25 25	×		1	0' 45" 0' 40"	3	FR	きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150 150	0:04:30 0:04:00
drill swim	25 50		6 4	1 1	0' 30" 0' 50"	3 3		3/1呼吸 前呼吸 フォーム 脈上げ	150 200	0:03:00 0:03:20
pull	200	×	6	1	3' 30"	5	FR	T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1200	0:21:00
drill	25 25		8 8	1 1	0' 40" 0' 40"	3 3		片手スカーリング 奇数右 偶数左 片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200 200	0:05:20 0:05:20
swim	50	×	6	1	0' 55"	3^8	FR	フォーム/スムースhard フォームを意識して	300	0:05:30
swim	50	×	3 1	4 3	0' 50" 0' 30"	7	FR	hard ハイアベレージ	600	0:10:00 0:01:30
DOWN Total	100	×	1	1					100 3650	0:05:00 1:25:50