

UGames 2023 7月

03/07	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07	09/07
off		30' B1	30' B1	30' B1	30' B1	B3 3x 2km 24sr
		70' B1	C2 x3	2x30' B2	80' B1	
	Settings + 80' B1	45' B1 + B6(6x10)	70' B1		45' B1 + B6(6x10)	

10/07	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07	16/07
	45' B1	45' B1	60' B1	30' B1	60' B1	2x30' B2 ergo
	C2 x3	ergo 2x30' B2		C2 x3	45' B1 + B6(6x10)	
settings + 45' B1	45' B1 + B6(6x10)	B1 free + core		45' B1 + B6(6x10)	B1 free + core	

17/07	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07	23/07
off	60' B1	60' B1	B3 2x 2km 28 + 32	60' B1	60' B1	2x1250m(24-32/28-36)
	B1 ergo 2x 45'	ergo B3 3x 2km 24sr	60' B1 ergo		(4x1'1'30down)x2 (8') 24to32+sr26to34	60' B1 ergo
	45' B1 + B6(6x10)		B1 free + core		45' B1 + B6(6x10)	B1 free + core

24/07	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07	30/07
60' B1	B4 2k(24-24-28-32)	60' B1	2x20' B2	60' B1	45' B1 + B6(6x10)	settings + 30' B1
45' B1 + B6(6x10)	B1 free 60'	45' B1 + B6(6x10)	60' ergo B1			
	core		core		trip	45' B1

31/07	01/08	02/08	03/08	04/08	05/08	06/08
3x 2km B2	30' B1	30' B1	30' B1	WUG CHN		
	B5 1000m+750m sr32 sr36	60' (B1 + B6)	B5 1x750m (race pace)			

早朝練習は水上、午前練習はトレーニングルーム、午後練習は水上・陸選手チョイスで実施

B1トレーニングは、心拍数をコントロールして実施してください。

※強度を求めるのではなく、トレーニングターゲットをリスペクトして取り組んでください

※JISSデータの2mmmol/lの心拍数-20~-10がターゲット

※スタートから10分後は心拍数+10、そこからその心拍数をキープすること(例:スタート2分HR140、10分HR148、20分HR152.....)