



【テーマ】  
 ハード週レベル2 量アップ/質アップ  
 ベースアップ エアロビック多め

2018/8/7 火曜  
 【泳法注意】  
 ベースアップ  
 【主観的強度】  
 6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
choice	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	×	8	1	0' 40"	3	FR ドリル チョイス 自分で考えてドリルを入れる	200		0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 30"	3・7	FR フォーム/スムーズハード よい泳ぎでスピードを出す	200		0:04:00
PSwim	25	×	4	4	0' 30"	5	IM 1種目/1SET スムースハード	400		0:08:00
Swim	100	×	12	1	1' 30"	5	IM セット間なし よい泳ぎをして次につなげる イープンペース よい泳ぎを続ける HR26	1200		0:18:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	100	×	1	4	1' 30"	3	FR 心拍を戻す	400		0:06:00
	100	×	4	4	1' 15"	6	FR レースペース 4本まとめること セット間なし	1600		0:20:00
DW										0:05:00
Total								4500		1:26:40