



【テーマ】  
無酸素能力と使う筋肉への意識  
乳酸生成

2018/12/11 火曜

【泳法注意】  
最大努力

【主観的強度】

7

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	0'30"	3	FR	フロント&リア スカーリング 左右 体幹と姿勢	200	0:04:00
	25	×	8	1	0'30"	3	FR	4ドッグ4ストローク キャッチの感覚をストロークに繋げる	200	0:04:00
	25	×	8	1	0'30"	3	FR	P有 ノープレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:04:00
SWIM	25	×	4	1	0'30"	3	IM	1本ずつ フォーム	100	0:02:00
	50	×	3	1	0'50"	5	IM	1t fly/Ba 2t Ba/br 3t br/Fr フォーム	150	0:02:30
	100	×	2	1	1'30"	7	IM	1t FLY/BA 2t BR/FR	200	0:03:00
	200	×	1	1	2'50"	9	IM	200ハード SET間無し	200	0:02:50
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PULL	25	×	16	1	0'30"	3-9	FR	EASY/HARD	400	0:08:00
SWIM	400	×	1	1	7'00"	3	IM	リカバリースイム 楽に泳ごう	400	0:07:00
SWIM	350	×	1	4	4'30"	7	FR	イーブン 大きく泳ごう	1400	0:18:00
	50	×	1	4	1'30"	9	FR	ALLOUT	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									4150	1:26:40