



【テーマ】
 耐乳酸 乳酸生成
 乳酸が出てからが勝負
 hard weeeek

2019/2/19 火曜
 【泳法注意】
 崩さない
 【主観的強度】
 8

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 グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	5	FR DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る	400		0:06:00
KICK	50	×	1	8	1' 20"	3	CHO 小さい板キック イージー	400		0:10:40
KICK	50	×	1	8	1' 00"	8	FR 小さい板キック ハード しっかり足を使い切る セット間なし	400		0:08:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	100		0:03:00
PULL	50	×	1	8	1' 00"	3	CHO パドルプル 大きな泳ぎ イージー	400		0:08:00
	50	×	1	8	0' 40"	8	FR パドルプル 大きな泳ぎ ハード セット間なし	400		0:05:20
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
SWIM	100	×	1	4	1' 40"	5	FR スムース 良い泳ぎ、良いターン、浮き上がり	400		0:06:40
	100	×	1	4	1' 10"	8	FR スムースハード 泳ぎを崩さないでスピードへ繋げる セット間なし	400		0:04:40
DW										0:05:00
Total								3800		1:28:20