



【テーマ】
 第3クール 2週目 ミドルウィーク
 耐乳酸 距離が長くなります
 エアロビックも忘れないでね

2019/12/10 火曜

【泳法注意】
 乳酸生成
 【主観的強度】

6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up									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' 40"	3	SC	両手ムーブスカーリング	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ロングドッグ 体幹と末端の連動	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ロングストローク 10ストローク以内	150	0:04:00	
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間無し	200	0:03:00	
kick	200 × 1	1	4' 40"	3	FR	DES 柔らかく動かす 腰が下がらないように	200	0:04:40	
	100 × 1	1	2' 10"	5	FR	↓	100	0:02:10	
	50 × 1	1	1' 00"	7	FR	↓	50	0:01:00	
swim	100 × 8	1	2' 00"	3・8	FR	easy/hard 1本ずつ 400の入り以上	800	0:16:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
pswim	200 × 8	1	2' 35"	6	FR	サークルイン HR24~26 エアロビック	1600	0:20:40	
DW									0:05:00
Total							3900	1:24:50	