



【テーマ】  
 第6クール 1週目 easyウィーク  
 耐乳酸 乳酸を出す エアロビックキープ

2020/2/4 火曜  
 【泳法注意】  
 耐乳酸  
 【主観的強度】

5

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 ×	8	1	0' 40"	3	FR 体側ローリング 腰を反らない 左右バランス注意	200	0:05:20		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スイム リカバリー頂点で止めて腿まで戻す 肩とプルの連動	200	0:05:20		
swim	50 ×	8	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間なし	400	0:06:00		
pull	200 ×	6	1	2' 30"	5	FR HR26以下 HYP5 楽に泳速をキープする	1200	0:15:00		
pswim	100 ×	8	1	1' 20"	5	FR HR26^28 大きな泳ぎを崩さない	800	0:10:40		
swim	100 ×	8	1	1' 40"	5	IM HR25以下 効率の良い泳ぎを考える	800	0:13:20		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	25 ×	2	1	1' 00"	8	FR easy/hard 爆発力を大切に 我武者羅にならない	50	0:02:00		
	50 ×	2	1	2' 00"	8	FR ↓	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							4250	1:27:00		