



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

2020/2/5 水曜
 【泳法注意】
 耐乳酸
 【主観的強度】

5

C										
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' 50"	3	FR スムースフォーム セット間なし	400	0:06:40		
pull	400 ×	2	1	6' 20"	5	FR HR25以下	800	0:12:40		
	200 ×	3	1	3' 00"	6	FR HR26^28	600	0:09:00		
	100 ×	3	1	1' 25"	7	FR HR28以上	300	0:04:15		
easy	100 ×	1	1	2	0' 30"					0:01:00
			1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	100 ×	4	3	1' 30"	5^8	FR 1s HR 25 2s HR26^28 3s HR28以上 セット間30秒	1200	0:18:00		
swim	100 ×	4	1	3' 00"	9	FR ALL OUT MAX	400	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							4600	1:39:35		