



【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

2020/2/6 木曜  
 【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		
swim	100 ×	3	3	1' 40"	1	IM HR 25以下 効率を考えたスイム	900	0:15:00		
	100 ×	1	3	1' 10"	1	FR 切り替えてスムースハード 泳ぎを崩さない セット間無し	300	0:03:30		
pull	200 ×	6	1	2' 40"	1	FR パドル無し HR26^28 プル動作を丁寧に 力でスピードを出さない	1200	0:16:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	50 ×	4	1	1' 30"	8	IM ハード 4種目高いレベルでまとめましょう	200	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3900	1:23:10		