



【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

2020/2/8 土曜
 【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' 50"	3	FR スムースフォーム セット間なし	400	0:06:40		
pull	50 ×	3	3	1' 00"	1	IM ハード 心拍、乳酸をしっかり出す	450	0:09:00		
	100 ×	3	3	1' 15"	1	FR 泳ぎながら乳酸除去 セット間無し	900	0:11:15		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	FR リラックス	100	0:03:00		
swim	50 ×	8	1	0' 45"	1	FR イーブンストローク HR 25以下	400	0:06:00		
	100 ×	6	1	1' 30"	1	FR イーブンストローク HR 26^28 セット間無し	600	0:09:00		
swim	50 ×	8	1	1' 00"	1	FR 2ハード・1イージー 乳酸をしっかり出す	400	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							4050	1:25:55		