



【テーマ】
 第6クール 2週目 ミドルウィーク
 耐乳酸 乳酸を出す エアロビックキープ

2020/2/11 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 フロント片手スカーリング3 片手スイム 反対の手は体側	200	0:05:20		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR フィニッシュ片手スカーリング3 片手スイム 反対の手は前	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	100 ×	12	1	1' 20"	5	FR HR25以下 最小ストローク	1200	0:16:00		
	100 ×	8	1	1' 15"	6	FR HR26^28 丁寧に一定ペース	800	0:10:00		
	100 ×	4	1	1' 10"	8	FR 丁寧にサークルイン	400	0:04:40		
		1	2	0' 30"		FR セット間30秒		0:01:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	50 ×	12	1	1' 00"	8	FR 1E2H しっかり乳酸を出して行こう！	600	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							4300	1:26:20		