



【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

2020/2/12 水曜
 【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	
swim	50 ×	4	1	0' 40"	5	FR イーブンペース イーブンストローク HR26^28	200	0:02:40	
	100 ×	4	1	1' 20"	5	FR ↓ 泳ぎを再現し続ける事 最初は少し低めの心拍から入る	400	0:05:20	
	200 ×	4	1	2' 40"	5	FR ↓	800	0:10:40	
	400 ×	4	1	5' 20"	5	FR ↓	1600	0:21:20	
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30	
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	200 ×	5	1	6' 00"	1	FR ALL OUT MAX ベスト+13秒以内	1000	0:30:00	
DW									0:05:00
Total							5300	1:54:10	