



【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

2020/2/13 木曜  
【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	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:40
swim	25 × 8	1	0' 30"	5	IM	イーブンペース イーブンストローク HR 25以下 2本ずつ	200	0:04:00
	50 × 4	1	0' 50"	5	IM	HR 25以下 1本ずつ	200	0:03:20
	100 × 2	1	1' 40"	5	IM	HR 25以下 100IM	200	0:03:20
	200 × 1	1	3' 20"	5	IM	HR 25以下 200IM セット間無し	200	0:03:20
pull	50 × 8	1	0' 50"	5	FLY	パドルチョイス 一定のリズムをキープする	400	0:06:40
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	100 × 8	1	1' 15"	5	FR	イーブンペース HR26^28	800	0:10:00
p swim	50 × 8	1	1' 00"	8	FLY	ハード 最後までリズムを崩さない	400	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3700	1:21:20