



【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

2020/2/16 日曜  
 【泳法注意】  
 乳酸生成・除去  
 【主観的強度】

6

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' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:00	
pull	200 × 8	1	2' 40"	5	FR	HR 25以下 パドル無し パワーに頼らないで大きく泳ぐ ボディポジション 伸び方 水の加速のさせ方を考えること	1600	0:21:20	
pswim	50 × 3	4	0' 40"	7	FR	HR26^28 ストロークパワーを意識する 小さな泳ぎにならない	600	0:08:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	50 × 1	6	0' 40"	9	FR	HR30以上 ハード レース最初のスプリントをイメージ	300	0:04:00	
	150 × 1	5	2' 20"	3	FR	HRを落としながら乳酸除去 次のハード(アタックに備える) セット間無し	750	0:11:40	
DW								0:05:00	
Total							4550	1:28:30	