



【テーマ】
 第6クール 3週目 レースウィーク
 耐乳酸 乳酸を出す エアロビックキープ

2020/2/18 火曜
 【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	片手スイム 前横呼吸 呼吸時に腰が下がらないように	200	0:05:20	
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	片手スイム FLY 前呼吸 水をキャッチするタイミング 体重移動	200	0:05:20	
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム 前横呼吸 セット間なし	400	0:06:00	
pull	100 × 6	3	1' 20"	3	FR	HR 25以下 パドル無し テクニックを意識して楽をする	1800	0:24:00	
		1	2	0' 30"		5			HR26^28 パドル無し 前横呼吸を使いながらテンポアップ HR26^28 パドルあり水をしっかり押さえて前に乗る セット間30秒
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	25 × 1	8	0' 20"	8	FR	前横呼吸でスプリント	200	0:02:40	
	75 × 1	8	0' 50"	5	FR	リカバリースイム 楽な泳ぎで泳速キープ セット間なし	600	0:06:40	
swim	200 × 1	1	5' 00"	1	FR	ハード HR30以上 最後上げるつもりでペースコントロール	200	0:05:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:21:20	