



【テーマ】
 第7クール 3週目 ハード
 乳酸生成・耐乳酸 エアロビックキープ

2020/3/12 木曜
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

6

A										
		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 12.5mストレートアーム ヘッドアップ 肩から腕を回す	200	0:05:20		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 12.5mスピン ヘッドアップ 手先の力を抜く	200	0:05:20		
swim	50 ×	8	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間なし	400	0:06:00		
swim	75 ×	8	1	1' 20"	5	FLY 右手/左手/スイム 呼吸前	600	0:10:40		
	75 ×	8	1	1' 10"	5	FR 右手/左手/スイム 呼吸前	600	0:09:20		
		1	1	0' 20"		セット間20秒		0:00:20		
pull	200 ×	6	1	2' 50"	3^7	FR DES3 * 2 HR 25以下/HR26^28/HR29以上	1200	0:17:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	100 ×	6	1	1' 40"	3^8	IM 奇数CHO easy / 偶数Im hard	600	0:10:00		
DW										0:05:00
Total							4300	1:29:20		