



【テーマ】
 耐乳酸 イージー週 スピードのギアを増やす
 乳酸を出す 高出力
 エアロビックキープ

2020/7/21 火曜
 【泳法注意】
 スプリント
 【主観的強度】
 5

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 ×	6	1	0' 40"	3	CHO アンダーウォーター ストリームラインキック	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ロングストローク 最小ストローク 伸びる	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	Fly オーバーリカバリー 身体を最大に上げる	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR スピン12.5mフォーム12.5	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
kick	25 ×	8	1	0' 40"	3・7	FR・Fly 奇数FR偶数Fly 12.5mハード	200			0:05:20
swim	100 ×	16	1	1' 30"	5・3	FR・IM エアロビック HR24^26 奇数FR偶数IM	1600			0:24:00
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50			0:02:00
swim	25 ×	24	1	0' 40"	3・8	IM easy・hard IMオーダー6本ずつ	600			0:16:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							3750			1:27:40