



【テーマ】
ミドル週 スピードキープ
耐乳酸 出す、耐える
エアロビックキープ

2020/7/28 火曜
【泳法注意】
ベース・耐乳酸
【主観的強度】
6

			Set	Cycle	強度	種目	A		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	FR	きおつけキック ローリング 滑らかに	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フルドッグプル ローリングとフィニッシュのタイミング	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	片手バタフライ 呼吸前 フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム ローリングフィニッシュタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00
pull	100	×	12	1	1' 20"	5	FR	HYP5 イーブンペース イーブンテンポ HR26^28	1200	0:16:00
swim	400	×	1	1	6' 00"	5	FR	フォームからDES↓	400	0:06:00
	200	×	1	1	3' 00"	6	FR	↓	200	0:03:00
	100	×	1	1	1' 30"	7	FR	↓	100	0:01:30
	50	×	1	1	0' 45"	8	FR	↓ハード	50	0:00:45
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50	×	11	1	1' 00"	3・8	FR	3H1E 3本しっかりトップスピード 大きな泳ぎ	550	0:11:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3900	1:22:35