

2006年2月15日16日のメニューをミックス

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30	
1)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR				200	0:03:40
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	3	FR				200	0:03:20
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR				200	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:05:20	
S	100	×	15	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			1500	0:23:45	
P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し		300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9・2	FR	10～20m/30～40m顔上げダッシュ		100	0:04:00	
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H		150	0:04:30	
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		150	0:03:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3600	1:27:05	



2006年2月15日16日のメニューをミックス

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR				200	0:03:40
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	3	FR				200	0:03:20
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR				200	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:05:20
	S	100	×	14	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			1400	0:23:20
	P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し		300	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9・2	FR	10～20m/30～40m顔上げダッシュ その他E			100	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H			150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E			150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:40

2006年2月15日16日のメニューをミックス

強化期B

最大酸素

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

[illegible]

2006年2月15日16日のメニューをミックス

D													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR				200	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR				200	0:03:40
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR				150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:06:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			1200	0:23:00
	P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し		300	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9・2	FR	10～20m/30～40m顔上げダッシュ その他E			100	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H			100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E			150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total										3200	1:26:10	

2006年2月15日16日のメニューをミックス

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR				200	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR				200	0:03:40
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR				100	0:01:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:06:00	
S	100	×	12	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			1200	0:24:00	
P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し		300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9・2	FR	10～20m/30～40m顔上げダッシュ		100	0:04:00	
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00	
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		150	0:03:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW												0:05:00	
	Total										3150	1:26:20	

