



2006年4月22日のメニューから

【テーマ】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1～3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→5トックパドル5ストローク		300	0:07:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25		300	0:08:00
	S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1500	0:22:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	4	0' 30"	2～5	FR	パドル DPS		400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:30



2006年4月22日のメニューから

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→5トックパドル5ストローク		300	0:08:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25		300	0:08:00
	S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1400	0:22:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	4	0' 30"	2～5	FR	パドル DPS		400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:40



2006年4月22日のメニューから

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

C													
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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→5トックパドル5ストローク			300	0:08:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25			300	0:08:00	
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	4	0' 30"	2～5	FR	パドル DPS			400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル H			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total										3350	1:26:30	



2006年4月22日のメニューから

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→5トックパドル5ストローク			300	0:08:00	
Drill	50	×	5	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25			250	0:06:40	
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	4	0' 30"	2～5	FR	パドル DPS			400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	7	FR	パドル H			200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total										3300	1:26:50	



2006年4月22日のメニューから

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度

7

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:06:00
Drill		50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→5トックパドル5ストローク		300	0:04:00
Drill		50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25		300	0:08:00
S		100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		1000	0:08:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:19:10
1)	P	25	×	4	4	0' 35"	2～5	FR	パドル DPS		400	0:04:30
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	7	FR	パドル H		200	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:04:40
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:00:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:02:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:02:00
DW												
Total										3150	0:05:00	
											1:26:40	



2006年4月22日のメニューから

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/22 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:07:00
Drill		50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1〜3→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸 4〜6→5トックパドル5ストローク		300	0:04:30
Drill		50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルブイ スカーリング→様々な位置で/Pby25		300	0:08:00
S		100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		800	0:08:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:16:40
1)	P	25	×	4	4	0' 35"	2〜5	FR	パドル DPS		400	0:04:30
2)	P	50	×	1	4	1' 20"	7	FR	パドル H		200	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:05:20
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧		100	0:00:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:02:15
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧		100	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:02:15
DW												
Total											2950	0:00:00
0:26:50												