

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
【主観的強度】
 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					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トックハドル5ストローク				300	0:07:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	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 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				200	0:04:00
				1	3	0' 00"							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 1)→2)→3)レストナシ				100	0:02:00
				1	2	0' 00"							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					
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				
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トックハドル5ストローク				
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	スカーリング→様々な位置で/Pby25				
S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				
1) P	25	×	4	4	0' 30"	2~5	FR	パドル DPS				
2) P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
1) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				
3) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に 1)→2)→3)レストナシ				
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
【主観的強度】
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トックハドル5ストローク		300	0:08:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	プルプイ 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	ハドル DPS		400	0:08:00	
2) P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	ハドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		200	0:04:00	
				1	3	0' 00"					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"					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
【主観的強度】
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					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トックハドル5ストローク				300	0:08:00
Drill	50	×	5	1	1' 20"	4	スカーリング・P	スカーリング→様々な位置で/Pby25 フルブイ				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 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				200	0:04:40
				1	3	0' 00"							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 1)→2)→3)レストナシ				100	0:02:00
				1	2	0' 00"							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					
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				
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トックハドル5ストローク				
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	スカーリング→様々な位置で/Pby25				
S	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				
1) P	25	×	4	4	0' 35"	2~5	FR	パドル DPS				
2) P	50	×	1	4	1' 10"	7	FR	パドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
1) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				
3) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に 1)→2)→3)レストナシ				
DW												0:05:00
Total											3150	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
【主観的強度】
7

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Dis	Time
W-UP												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				
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トックハドル5ストローク				
Drill	50	×	6	1	1' 20"	4	スカーリング・P	スカーリング→様々な位置で/Pby25				
S	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				
1) P	25	×	4	4	0' 35"	2~5	FR	パドル DPS				
2) P	50	×	1	4	1' 20"	7	FR	パドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
1) S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に				
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				
3) S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に 1)→2)→3)レストナシ				
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:50