



2007年5月27日、30日のメニューから

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	Drill	100	×	3	1	2' 10"	2	FR	パドル	片手前右/左by25	300	0:06:30	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイト/6サイト	by25	150	0:04:00	
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせる		500	0:09:10	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	300	0:04:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	パドル	1)よりストローク数を少なく	300	0:05:00	
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	H	300	0:05:30	
4)	P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	300	0:04:30	
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00	
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	H	セットレスト30"	450	0:07:30	
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:00	
DW													
	Total											3850	1:26:10

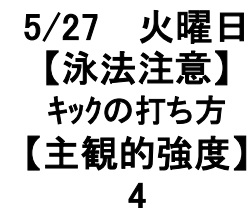


2007年5月27日、30日のメニューから

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

[illegible]



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	Drill	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 キャッチとキック合わせる			300	0:07:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせる			500	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	パドル 1)よりストローク数を少なく			300	0:06:00
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル H			300	0:06:30
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H セットレスト30"			200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30
DW											0:05:00		
	Total											3400	1:26:30



2007年5月27日、30日のメニューから

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

[illegible]



2007年5月27日、30日のメニューから

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ		150	0:05:00
1)	Drill	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 キャッチとキック合わせる		300	0:07:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせる		500	0:10:50
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		200	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	パドル 1)よりストローク数を少なく		300	0:06:30
3)	P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル H		300	0:07:00
4)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H セットレスト30"		200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
DW											0:05:00	
	Total										3200	1:26:20



2007年5月27日、30日のメニューから

【テーマ】

基礎期A

AT

長く持続できる

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

4

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				300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	Drill	100	×	3	1	2' 30"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 キャッチとキック合わせる			300	0:07:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせる			400	0:09:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			200	0:04:20
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	パドル 1)よりストローク数を少なく			300	0:07:00
3)	P	50	×	6	1	1' 15"	5	FR	パドル H			300	0:07:30
4)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:20
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
2)	S	50	×	2	2	1' 05"	6	FR	H セットレスト30"			200	0:04:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30
DW											0:05:00		
	Total											2900	1:25:40