

**2007年3月15日のメニュー**

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	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	パドル 片手横右25/左25/S50 キックを打つ			300	0:07:00
	S	150	×	2	4	2' 00"	6	FR	頑張ろう！			1200	0:16:00
				1	3	1' 00"			セットレスト1'				0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	パドル E/Hby25			600	0:10:00
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイト 交互			200	0:05:00
1)	S	50	×	10	1	1' 20"	7	FR	H 奇数→ラスト10m顔上げ			500	0:13:20
2)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸			200	0:03:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:24:50



【 テーマ 】

## 強化期B

## 耐乳酸

**速く、強い 比較的持続できる**

3/15 土曜日

### 【泳法注意】

## キックとストロークのタイミング

### 【主觀的強度】

6

## 2007年3月15日のメニュー

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		100	×	3	1	2' 20"	3	FR	パドル 片手横右25/左25/S50 キックを打つ				300	0:07:00
S		150	×	2	3	2' 10"	6	FR	頑張ろう！				900	0:13:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'					0:02:00
S		25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
P		50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	パドル E/Hby25				600	0:10:00
K		50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイト 交互				200	0:05:00
1)	S	50	×	10	1	1' 30"	7	FR	H 奇数→ラスト10m顔上げ				500	0:15:00
2)	S	400	×	1	1	6' 30"	3	FR	1/3呼吸				400	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total												3500	1:25:30



【 テーマ 】

## 強化期B

## 耐乳酸

**速く、強い 比較的持続できる**

3/15 土曜日

### 【泳法注意】

## キックとストロークのタイミング

### 【主觀的強度】

**6**

## 2007年3月15日のメニュー

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	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	パドル	片手横右25/左25/S50 キックを打つ		300	0:07:00
S	150	×	2	3	2' 20"	6	FR	頑張ろう！			900	0:14:00
			1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル	E/Hby25		600	0:11:00
K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイド 交互			200	0:05:00
1) S	50	×	10	1	1' 30"	7	FR	H	奇数→ラスト10m顔上げ		500	0:15:00
2) S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:00



## 強化期B

**速く、強い 比較的持続できる**

**【泳法注意】**

### 【主觀的強度】

6

## 2007年3月15日のメニュー

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	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	パドル 片手横右25/左25/S50 キックを打つ			300	0:07:00
	S	150	×	2	3	2' 30"	6	FR	頑張ろう！			900	0:15:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	3・5	FR	パドル E/Hby25			500	0:09:10
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイト 交互			200	0:05:00
1)	S	50	×	10	1	1' 30"	7	FR	H 奇数→ラスト10m顔上げ			500	0:15:00
2)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:25:10



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/15 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

6

## 2007年3月15日のメニュー

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	パドル 片手横右25/左25/S50 キックを打つ			300	0:07:00
	S	150	×	2	3	2' 40"	6	FR	頑張ろう！			900	0:16:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	3・5	FR	パドル E/Hby25			500	0:10:00
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイト 交互			200	0:05:00
1)	S	50	×	9	1	1' 30"	7	FR	H 奇数→ラスト10m顔上げ			450	0:13:30
2)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:25:30



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/15 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

6

## 2007年3月15日のメニュー

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	Drill	100	×	3	1	2' 30"	2	FR	パドル 片手横右25/左25/S50 キックを打つ			300	0:07:30
	S	150	×	2	2	2' 55"	6	FR	頑張ろう！			600	0:11:40
				1	1	1' 00"			セットレスト1'				0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	3・5	FR	パドル E/Hby25			500	0:10:50
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板・6サイト 交互			200	0:05:00
1)	S	50	×	9	1	1' 40"	7	FR	H 奇数→ラスト10m顔上げ			450	0:15:00
2)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:25:00