

【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

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！ セットレスト1'	1200 0:16:00 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 1)→2)レストナシ	200 0:03:30 0:00:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:24:50



2007年3月15日のメニュー

【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

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 ピルドアップ°	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 1)→2)レストナシ	400 0:06:30 0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3500	1:25:30	

2007年3月15日のメニュー

【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

Menu		Set	Cycle	強度	種目	C		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 1)→2)レストナシ	200 0:04:00
										0:00:00
	DW									0:05:00
	Total								3300	1:26:00



2007年3月15日のメニュー

【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

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	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 1)→2)レストナシ	200 0:04:00
				1	1	0' 00"		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:25:10	



2007年3月15日のメニュー

【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

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！ セットレスト1'		900	0:16:00
			1	2	1' 00"						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 1)→2)レストナシ		200	0:04:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:30



2007年3月15日のメニュー

【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

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！ セットレスト1'	600 0:11:40 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 1)→2)レストナシ	200 0:04:30 0:00:00
DW									0:05:00
Total								2850	1:25:00