



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
12)	S	25	× 12	1	0' 25"	3 FR	300	0:05:00	
11)	S	50	× 12	1	0' 40"	5 FR	600	0:08:00	
10)	S	75	× 4	1	1' 05"	4 FR	300	0:04:20	1年間有難う御座いました
9)	S	100	× 4	1	1' 15"	6 FR	400	0:05:00	良いお年をお迎えください
8)	S	125	× 4	1	1' 40"	4 FR	500	0:06:40	
7)	S	150	× 3	1	1' 55"	6 FR	450	0:05:45	1月7日(土)より朝スイムは始まります
6)	S	150	× 3	1	2' 05"	4 FR	450	0:06:15	
5)	S	125	× 4	1	1' 40"	4 FR	500	0:06:40	
4)	S	100	× 4	1	1' 15"	6 FR	400	0:05:00	
3)	S	75	× 4	1	1' 05"	4 FR	300	0:04:20	
2)	S	50	× 12	1	0' 40"	5 FR	600	0:08:00	
1)	S	25	× 12	1	0' 25"	3 FR	300	0:05:00	
			1	11	0' 30"				12)~1)レスト30"
DW									0:05:00
Total							5100	1:30:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
12)	S	25	× 12	1	0' 25"	3	FR	300	0:05:00
11)	S	50	× 8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
10)	S	75	× 4	1	1' 15"	4	FR	300	0:05:00
9)	S	100	× 3	1	1' 30"	6	FR	300	0:04:30
8)	S	125	× 4	1	1' 50"	4	FR	500	0:07:20
7)	S	150	× 3	1	2' 15"	6	FR	450	0:06:45
6)	S	150	× 3	1	2' 25"	4	FR	450	0:07:15
5)	S	125	× 4	1	1' 50"	4	FR	500	0:07:20
4)	S	100	× 3	1	1' 30"	6	FR	300	0:04:30
3)	S	75	× 4	1	1' 15"	4	FR	300	0:05:00
2)	S	50	× 8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
1)	S	25	× 12	1	0' 25"	3	FR	300	0:05:00
			1 11		0' 30"				0:05:30
						12)~1)レスト30"			
DW									0:05:00
Total								4500	1:30:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
12)	S	25	×	12	1	0'30"	3	FR		300	0:06:00
11)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	1年間有難う御座いました	300	0:05:00
10)	S	75	×	4	1	1'25"	4	FR		300	0:05:40
9)	S	100	×	2	1	1'30"	6	FR	良いお年をお迎えください	200	0:03:00
8)	S	125	×	4	1	2'00"	4	FR		500	0:08:00
7)	S	150	×	3	1	2'25"	6	FR	1月7日(土)より朝スイムは始まります	450	0:07:15
6)	S	150	×	3	1	2'35"	4	FR		450	0:07:45
5)	S	125	×	4	1	2'00"	4	FR		500	0:08:00
4)	S	100	×	2	1	1'30"	6	FR		200	0:03:00
3)	S	75	×	4	1	1'25"	4	FR		300	0:05:40
2)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
1)	S	25	×	12	1	0'30"	3	FR		300	0:06:00
				1	11	0'30"			12)~1)レスト30"		0:05:30
DW											0:05:00
Total										4100	1:30:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
12)	S	25 × 12	1	0'30"	3	FR		300	0:06:00
11)	S	50 × 6	1	0'50"	5	FR	1年間有難う御座いました	300	0:05:00
10)	S	75 × 4	1	1'30"	4	FR		300	0:06:00
9)	S	100 × 2	1	1'40"	6	FR		200	0:03:20
8)	S	125 × 4	1	2'10"	4	FR	良いお年をお迎えください	500	0:08:40
7)	S	150 × 2	1	2'35"	6	FR		300	0:05:10
6)	S	150 × 2	1	2'45"	4	FR	1月7日(土)より朝スイムは始まります	300	0:05:30
5)	S	125 × 4	1	2'10"	4	FR		500	0:08:40
4)	S	100 × 3	1	1'40"	6	FR		300	0:05:00
3)	S	75 × 4	1	1'30"	4	FR		300	0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
1)	S	25 × 12	1	0'30"	3	FR		300	0:06:00
			1	11	0'30"		12)~1)レスト30"		0:05:30
DW									0:05:00
Total								3900	1:30:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
12)	S	25 × 8	1	0' 30"	3	FR	200	0:04:00	
11)	S	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30	
10)	S	75 × 4	1	1' 40"	4	FR	300	0:06:40	1年間有難う御座いました
9)	S	100 × 2	1	1' 50"	6	FR	200	0:03:40	良いお年をお迎えください
8)	S	125 × 3	1	2' 30"	4	FR	375	0:07:30	
7)	S	150 × 2	1	2' 45"	6	FR	300	0:05:30	1月7日(土)より朝スイムは始まります
6)	S	150 × 2	1	3' 15"	4	FR	300	0:06:30	
5)	S	125 × 3	1	2' 30"	4	FR	375	0:07:30	
4)	S	100 × 3	1	1' 50"	6	FR	300	0:05:30	
3)	S	75 × 4	1	1' 40"	4	FR	300	0:06:40	
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30	
1)	S	25 × 10	1	0' 30"	3	FR	250	0:05:00	
		1 11		0' 30"					12)~1)レスト30"
DW									0:05:00
Total							3500	1:30:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/29 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
12)	S	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	150		0:04:00
11)	S	50	×	6	1	1' 05"	5 FR	300		0:06:30
10)	S	75	×	4	1	1' 50"	4 FR	300	1年間有難う御座いました	0:07:20
9)	S	100	×	2	1	2' 00"	6 FR	200		0:04:00
8)	S	125	×	2	1	3' 00"	4 FR	250	良いお年をお迎えください	0:06:00
7)	S	150	×	2	1	3' 00"	6 FR	300		0:06:00
6)	S	150	×	2	1	3' 30"	4 FR	300	1月7日(土)より朝スイムは始まります	0:07:00
5)	S	125	×	2	1	3' 00"	4 FR	250		0:06:00
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	6 FR	300		0:06:00
3)	S	75	×	4	1	1' 50"	4 FR	300		0:07:20
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	5 FR	300		0:06:30
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	150		0:04:00
				1	11	0' 30"			12)~1)レスト30"	0:05:30
DW										0:05:00
Total								3100		1:31:10