



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお願ひします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	100	×	1	25	1'45"	3	FR	丁寧に		2500	0:43:45
2)	S	100	×	1	25	1'15"	6	FR	H		2500	0:31:15
1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット												
DW											0:05:00	
Total											5000	1:30:00



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお願ひします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	100 × 1	24	1'50"	3	FR	丁寧				2400	0:44:00
2)	S	100 × 1	24	1'20"	6	FR	H				2400	0:32:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット					
DW											0:05:00	
Total											4800	1:31:00



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお願ひします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

C													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
1)	S	100 × 1	22	2'00"	3	FR	丁寧					2200	0:44:00
2)	S	100 × 1	22	1'30"	6	FR	H					2200	0:33:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット						
DW											0:05:00		
Total												4400	1:32:00



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお祈いします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU									0:10:00		
1)	S	100 × 1	21	2' 00"	3	FR	丁寧に			2100	0:42:00
2)	S	100 × 1	21	1' 40"	6	FR	H			2100	0:35:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット				
DW									0:05:00		
Total										4200	1:32:00



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお祈いします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	100 × 1	18	2' 20"	3	FR	丁寧に				1800	0:42:00
2)	S	100 × 1	18	1' 50"	6	FR	H				1800	0:33:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット					
DW											0:05:00	
Total										3600	1:30:00	



【テーマ】  
 今年も有難う御座いました  
 来年もよろしくお願ひします  
 粘り強く泳ぎ切りましょう

2017/12/28 木曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU										0:10:00		
1)	S	100 × 1	17	2' 30"	3	FR	丁寧				1700	0:42:30
2)	S	100 × 1	17	2' 00"	6	FR	H				1700	0:34:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 24セット					
DW										0:05:00		
Total											3400	1:31:30