Distance

Time



Set Cycle 強度

Menu

A

説明

Menu				Set	Cycle	迅及	回ルツ7	Distance	Time
l			_	_	-1 W		- /-		
W-up	100		3	1	2'00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1'50"			300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100	×	3	1	1' 40"			300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 35"			300	0:04:45
							レスト60"		
	100	×	3	1	1' 30"		<b>パドル・プルブイ</b>	300	0:04:30
	100	×	3	1	1' 25"		$\downarrow$	300	0:04:15
Swim	100	×	1	1	1' 45"		イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	1'00"		仰向けスカーリング	200	0:08:00
							※足の指が水面に出るように		
							お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!		
Swim	75	×	6	1	1' 30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	450	0:09:00
	100	v	4	4	0' 00"		夕 白	100	0-00-00
C-down	100	×	1	ı	3 00		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:57:00
IULAI								2800	0.07.00



В

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2'00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100	×	3	1	1' 40"			300	0:05:00
	100	×	2	1	1' 35"			200	0:03:10
							レスト60"		
	100	×	3	1	1' 35"		<b>パドル・</b> プルブイ	300	0:04:45
	100	×	3	1	1' 30"		<b>\</b>	300	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1'45"		イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	1'00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!	200	0:08:00
Swim	75	×	6	1	1'30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	450	0:09:00
D-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:55:55



C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2'00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"			300	0:05:45
	100	×	3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100	×	2	1	1'40"			200	0:03:20
							レスト60"		
	100	×	3	1	1' 40"		<b>パドル・プルブイ</b>	300	0:05:00
	100	×	3	1	1'35"		<b>↓</b>	300	0:04:45
Swim	100	×	1	1	1'50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1'00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!	200	0:08:00
Swim	75	×	4	1	1'40"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:05



D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	v	3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Swim	100	×	3	1	2'00"		7317	300	0:06:00
OWIIII	100	×	3	1	2 00 1'55"			300	0:05:45
	100	×	3	1	1'50"			300	0:05:30
	100		2	1	1' 45"			200	0:03:30
	100	••	_	•	0		レスト60"	200	0.00.00
	100	×	3	1	1' 45"		ハト・ル・フルフ・イ	300	0:05:15
	100		3	1	1'40"		<b>↓</b>	300	0:05:00
				-			·		0.00.00
Swim	100	×	1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1'00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!	200	0:08:00
Swim	75	×	4	1	1'45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:05



Ε

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2' 10"			300	0:06:30
	100	×	3	1	2' 05"			300	0:06:15
	100	×	3	1	2'00"			300	0:06:00
	100	×	2	1	1' 55"			200	0:03:50
							レスト60"		
	100		3	1	1'55"		パドル・プルブイ	300	0:05:45
	100	×	3	1	1' 50"		<b>1</b>	300	0:05:30
					-1 "		, , , ,		
Swim	100	×	1	1	2' 05"		イージー	100	0:02:05
D.:II	25	J	6	1	1'00"		仰向けスカーリング	150	0.06.00
Drill	25	×	6	'	1 00		※足の指が水面に出るように	150	0:06:00
							お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!		
							の版と下はして 頭の/川に座石 ブルン 一派・・		
Swim	75	×	4	1	1' 45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:00
	. •	•		•					0.07.00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
				<u> </u>					
Total								2550	0:56:25



F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"			300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 15"			300	0:06:45
	100	×	2	1	2' 10"			200	0:04:20
							レスト60"		
	100		3	1	2' 10"		パドル・プルブイ	300	0:06:30
	100	×	3	1	2' 05"		<b>1</b>	300	0:06:15
	100				0' 00"			100	0.00.00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	1'00"		仰向けスカーリング	150	0:06:00
	20	^	U	•	1 00		※足の指が水面に出るように	130	0.00.00
							お腹を伸ばして 頭の方に進む プルブイ無!!		
							の版を呼ばして 頭の刀に座む ブルバネ・・		
Swim	75	×	4	1	1' 50"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:20
	, 0	• •	•	•	. 00			000	0.07.20
	400			,a	01.00"		A7 45	400	0.00.00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:30
IUlai								2200	0.54.50