

【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

一年間有難う御座いました
 感謝の気持ちを込めて！

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	100	× 3	1	1' 40"	3 FR	300	0:05:00
2)	S	100	× 6	1	1' 35"	4 FR	600	0:09:30
3)	S	100	× 6	1	1' 30"	5 FR	600	0:09:00
			1 2		0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト			1 1		1' 00"			0:01:00
1)	S	100	× 6	1	1' 30"	5 FR	600	0:09:00
2)	S	50	× 6	1	0' 45"	5 FR	300	0:04:30
3)	S	100	× 6	1	1' 30"	5 FR	600	0:09:00
			1 2		0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト			1 1		1' 00"			0:01:00
1)	S	100	× 6	1	1' 30"	5 FR	600	0:09:00
2)	S	100	× 6	1	1' 35"	4 FR	600	0:09:30
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	3 FR	300	0:05:00
			1 2		0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							4500	1:29:30



一年間有難う御座いました
感謝の気持ちを込めて！

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/29 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									4100	1:30:00

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

一年間有難う御座いました
感謝の気持ちを込めて！

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	200	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:29:00

【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

一年間有難う御座いました
 感謝の気持ちを込めて！

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	600	0:12:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	600	0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:31:10

【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

一年間有難う御座いました
 感謝の気持ちを込めて！

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	2' 10"	5	FR	600	0:13:00
2)	S	50	×	6	1	2' 10"	5	FR	300	0:13:00
3)	S	100	×	6	1	2' 10"	5	FR	600	0:13:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:30:20