



【テーマ】
2018ラスト
来年に繋げろ!

2018/12/29 土曜
【泳法注意】
動きの確認
【主観的強度】

7

A												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU												
choice	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00	0:07:20	
swim	100	×	4	1	1' 30"	5	IM	HR26 綺麗に大きく泳ごう ↓ FLY ↓ BA ↓ BR ↓ FR ↓ SET間30秒	400	0:06:00		
	100	×	4	1	1' 30"	5	FLY		400	0:06:00		
	100	×	4	1	1' 40"	5	BA		400	0:06:40		
	100	×	4	1	1' 40"	5	BR		400	0:06:40		
	100	×	4	1	1' 20"	5	FR					
			4	1	0' 30"							0:02:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	25	×	40	1	0' 25"	7	FLY	大きく7ストローク以下 最後まで増やさない	1000	0:16:40		
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	50	×	20	1	0' 45"	3^8	FR	2EASY/2HARD ハード2本目踏ん張りましょう	1000	0:15:00		
2018年お疲れ様でした! 2019年はより良い年にしましょう!												
DW											0:05:00	
Total									4200		1:27:20	