



本年も一年間有難う御座いました  
感謝の気持ちを含めたスペシャルメニュー

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/29 日曜日

【泳法注意】  
姿勢

【主観的強度】

6

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	400	0:06:20
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	5	FR	200	0:03:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	0:01:00
				1	1	1' 00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	900	0:14:15
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR	600	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	0:02:00
				1	1	1' 00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR	600	0:09:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR	400	0:05:40
2)	S	100	×	1	2	1' 20"	5	FR	200	0:02:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	0:01:00
DW										0:05:00
	Total								4500	1:30:40



本年も一年間有難う御座いました  
感謝の気持ちを込めたスペシャルメニュー

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/29 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	5 FR	800	0:14:00	
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5 FR	600	0:10:00	
2)	S	100	×	1	2	1' 35"	5 FR	200	0:03:10	
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'
				1	1	1' 00"	レスト1'		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	5 FR	600	0:10:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5 FR	400	0:06:20	
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	5 FR	200	0:03:00	
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'
				1	1	1' 00"	レスト1'		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	5 FR	600	0:09:30	
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	5 FR	400	0:06:00	
2)	S	100	×	1	2	1' 25"	5 FR	200	0:02:50	
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total								4300	1:30:50	



本年も一年間有難う御座いました  
感謝の気持ちを込めたスペシャルメニュー

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/29 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	2	1'55"	5	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1'50"	5	FR	400	0:07:20
2)	S	100	×	1	2	1'45"	5	FR	200	0:03:30
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
				1	1	1'00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	5	FR	400	0:07:00
2)	S	100	×	1	2	1'40"	5	FR	200	0:03:20
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
				1	1	1'00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1'45"	5	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR	400	0:06:40
2)	S	100	×	1	2	1'35"	5	FR	200	0:03:10
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
										0:01:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:30:00



本年も一年間有難う御座いました  
感謝の気持ちを込めたスペシャルメニューー

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/29 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
1)	S	100	×	4	2	2'05"	5	FR	800	0:16:40
2)	S	100	×	2	2	2'00"	5	FR	400	0:08:00
2)	S	100	×	1	2	1'55"	5	FR	200	0:03:50
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
				1	1	1'00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	5	FR	400	0:07:40
2)	S	100	×	1	2	1'50"	5	FR	200	0:03:40
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
				1	1	1'00"		レスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1'55"	5	FR	300	0:05:45
2)	S	100	×	2	1	1'50"	5	FR	200	0:03:40
2)	S	100	×	1	1	1'45"	5	FR	100	0:01:45
				1	0	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト1'
										0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:28:30



本年も一年間有難う御座いました  
感謝の気持ちを込めたスペシャルメニュー

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/29 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	300	0:07:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	5 FR	600	0:13:30	
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5 FR	400	0:08:40	
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	5 FR	200	0:04:10	
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'
				1	1	1' 00"	レスト1'		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	5 FR	600	0:13:00	
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	5 FR	400	0:08:20	
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5 FR	200	0:04:00	
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'
				1	1	1' 00"	レスト1'		0:01:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	5 FR	300	0:06:15	
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	5 FR	200	0:04:00	
2)	S	100	×	1	1	1' 55"	5 FR	100	0:01:55	
				1	0	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total								3300	1:30:20	