

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
1)	S	150	×	1	12	2' 10"	5	FR		1800	0:26:00
2)	S	100	×	1	12	2' 00"	2	FR		1200	0:24:00
				1	11	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										3400	0:57:30

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
1)	S	150	×	1	11	2'20"	5	FR	1650	0:25:40	
2)	S	100	×	1	11	2'00"	2	FR	1100	0:22:00	
				1	10	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00	
Total									3150	0:55:40	

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

2021/12/25 土曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
1)	S	150 × 1	10	2'30"	5	FR	1500	0:25:00
2)	S	100 × 1	10	2'10"	2	FR	1000	0:21:40
			1	9	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00
Total							2900	0:54:40

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

2021/12/25 土曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
1)	S	150 × 1	10	2'40"	5	FR	1500	0:26:40
2)	S	100 × 1	10	2'10"	2	FR	1000	0:21:40
			1	9	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00
Total							2900	0:56:50

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
1)	S	150 × 1	9	2' 55"	5	FR			1350	0:26:15
2)	S	100 × 1	9	2' 25"	2	FR			900	0:21:45
			1 8	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10
Total									2650	0:57:10

今年一年間有難うい御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 年末特別メニュー

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
1)	S	150	× 1	8	3' 10"	5	FR	1200	0:25:20
2)	S	100	× 1	8	2' 30"	2	FR	800	0:20:00
				1	7	0' 00"			
						1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30
								2400	0:55:20