

今年も一年有難う御座いました
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

A										
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	150	×	1	17	1' 55"	5	FR	2550	0:32:35
2)	S	100	×	1	17	2' 00"	5	FR	1700	0:34:00
				1	16	0' 00"				0:00:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
DW										0:05:00
	Total								4550	1:27:05

今年も一年有難う御座いました
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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	150	×	1	16	2' 05"	5	FR	2400	0:33:20
2)	S	100	×	1	16	2' 05"	5	FR	1600	0:33:20
				1	15	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								4300	1:27:10

今年も一年有難う御座いました
来年もよろしくお願ひします。
特別メニュー

2021/12/25 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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	150	×	1	15	2'15"	5	FR	2250	0:33:45
2)	S	100	×	1	15	2'05"	5	FR	1500	0:31:15
				1	14	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								4050	1:26:00

今年も一年有難う御座いました
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	200	0:04:00
1)	S	150	×	1	15	2'20"	5	FR	2250	0:35:00
2)	S	100	×	1	15	2'10"	5	FR	1500	0:32:30
				1	14	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3950	1:26:30

今年も一年有難う御座いました
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

E										
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	150	×	1	14	2'30"	5	FR	2100	0:35:00
2)	S	100	×	1	14	2'10"	5	FR	1400	0:30:20
				1	13	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:26:20

S今年も一年有難う御座いました
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー

2021/12/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
1)	S	150	×	1	12	3' 00"	5	FR	1800	0:36:00
2)	S	100	×	1	12	2' 20"	5	FR	1200	0:28:00
				1	11	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:00