

今年も一年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/26 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	10	1	0' 55"	2	FR					500	0:10:00
														0:09:10
1)	S	100	×	3	7	1' 40"	2	FR					2100	0:35:00
2)	S	100	×	2	7	1' 25"	4	FR					1400	0:19:50
3)	S	100	×	1	7	1' 10"	6	FR					700	0:08:10
				1	6	0' 30"	1)→2)→3)セットレストナシ 3)→1)セットレストナシ					0:03:00		
DW												0:05:00		
Total											4700	1:30:10		

今年も一年間有難う御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー第1弾

2021/12/26 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	×	3	1	0'55"	2	FR	150	0:02:45
1)	S	100	×	3	7	1'50"	2	FR	2100	0:38:30
2)	S	100	×	2	7	1'35"	4	FR	1400	0:22:10
3)	S	100	×	1	7	1'20"	6	FR	700	0:09:20
				1	6	0'30"		1)→2)→3)セットレストナシ		0:03:00
								3)→1)セットレストナシ		
DW										0:05:00
	Total								4350	1:30:45

今年も一年間有難う御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー第1弾

2021/12/26 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	100	×	3	6	2'00"	2	FR	1800	0:36:00
2)	S	100	×	2	6	1'45"	4	FR	1200	0:21:00
3)	S	100	×	1	6	1'30"	6	FR	600	0:09:00
				1	5	0'30"				
						1)→2)→3)セットレストナシ				3)→1)セットレストナシ
DW										0:05:00
	Total								3900	1:29:30

今年も一年間有難う御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー第1弾

2021/12/26 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	100	×	3	6	2' 05"	2	FR		1800	0:37:30
2)	S	100	×	2	6	1' 50"	4	FR		1200	0:22:00
3)	S	100	×	1	6	1' 35"	6	FR		600	0:09:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)セットレストナシ		0:02:30
									3)→1)セットレストナシ		
DW											0:05:00
	Total									3800	1:30:30

今年も一年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/26 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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	×	12	1	1' 00"	2	FR	600	0:12:00
1)	S	100	×	3	6	2' 10"	2	FR	1800	0:39:00
2)	S	100	×	1	6	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	100	×	1	6	1' 40"	6	FR	600	0:10:00
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)セットレストナシ 3)→1)セットレストナシ		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:29:30

今年も一年間有難う御座いました。
 来年もよろしくお願ひします。
 特別メニュー第1弾

2021/12/26 日曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	100	×	3	5	2' 20"	2	FR		1500	0:35:00
2)	S	100	×	2	5	2' 05"	4	FR		1000	0:20:50
3)	S	100	×	1	5	1' 50"	6	FR		500	0:09:10
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)セットレストナシ		0:02:00
									3)→1)セットレストナシ		
DW											0:05:00
	Total									3300	1:29:00