

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2弾

2021/12/28 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											0:10:00
	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR		200	0:03:40
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	セット毎に+5"	300	0:06:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR		300	0:06:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
7)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
9)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
11)	S	50	×	6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 15"	2	FR	セット毎に+10"	400	0:05:00
4)	S	100	×	4	1	1' 25"	2	FR		400	0:05:40
6)	S	100	×	4	1	1' 35"	2	FR		400	0:06:20
8)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
10)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
12)	S	100	×	4	1	2' 05"	6	FR		400	0:08:20
DW											0:05:00
	Total									4400	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2弾

2021/12/28 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	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
1)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	セット毎に+5"	250	0:05:25
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR		250	0:05:00
5)	S	50	×	5	1	0' 55"	4	FR		250	0:04:35
7)	S	50	×	5	1	0' 50"	4	FR		250	0:04:10
9)	S	50	×	5	1	0' 45"	4	FR		250	0:03:45
11)	S	50	×	5	1	0' 40"	4	FR		250	0:03:20
2)	S	100	×	4	1	1' 20"	2	FR	セット毎に+10"	400	0:05:20
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	2	FR		400	0:06:00
6)	S	100	×	4	1	1' 40"	2	FR		400	0:06:40
8)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
10)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
12)	S	100	×	4	1	2' 10"	6	FR		400	0:08:40
DW											0:05:00
Total										4200	1:28:45

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2弾

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	50	×	4	1	1'10"	4	FR	セット毎に+5"	200	0:04:40
3)	S	50	×	4	1	1'05"	4	FR		200	0:04:20
5)	S	50	×	4	1	1'00"	4	FR		200	0:04:00
7)	S	50	×	4	1	0'55"	4	FR		200	0:03:40
9)	S	50	×	4	1	0'50"	4	FR		200	0:03:20
11)	S	50	×	4	1	0'45"	4	FR		200	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1'30"	2	FR	セット毎に+10"	400	0:06:00
4)	S	100	×	4	1	1'40"	2	FR		400	0:06:40
6)	S	100	×	4	1	1'50"	2	FR		400	0:07:20
8)	S	100	×	4	1	2'00"	3	FR		400	0:08:00
10)	S	100	×	4	1	2'10"	4	FR		400	0:08:40
12)	S	100	×	4	1	2'20"	6	FR		400	0:09:20
DW											0:05:00
Total									3900	1:30:00	

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2弾

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	10	1	1' 00"	2	FR			500	0:10:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	セット毎に+5"			150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR			150	0:03:15	
5)	S	50	×	3	1	1' 00"	4	FR			150	0:03:00	
7)	S	50	×	3	1	0' 55"	4	FR			150	0:02:45	
9)	S	50	×	3	1	0' 50"	4	FR			150	0:02:30	
11)	S	50	×	3	1	0' 45"	4	FR			150	0:02:15	
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	2	FR	セット毎に+10"			400	0:06:20
4)	S	100	×	4	1	1' 45"	2	FR			400	0:07:00	
6)	S	100	×	4	1	1' 55"	2	FR			400	0:07:40	
8)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR			400	0:08:20	
10)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00	
12)	S	100	×	4	1	2' 25"	6	FR			400	0:09:40	
DW												0:05:00	
	Total										3800	1:30:15	

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。

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	50	×	4	1	1' 15"	4	FR セット毎に+5"	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	200	0:04:40
5)	S	50	×	4	1	1' 05"	4	FR	200	0:04:20
7)	S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	200	0:04:00
9)	S	50	×	4	1	0' 55"	4	FR	200	0:03:40
11)	S	50	×	4	1	0' 50"	4	FR	200	0:03:20
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	2	FR セット毎に+10"	300	0:05:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	300	0:05:30
6)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	300	0:06:00
8)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
10)	S	100	×	3	1	2' 20"	4	FR	300	0:07:00
12)	S	100	×	3	1	2' 30"	6	FR	300	0:07:30
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2弾

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	50	×	4	1	1' 20"	4	FR	セツ毎に+5"	200	0:05:20
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	4	FR		200	0:05:00
5)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR		200	0:04:40
7)	S	50	×	4	1	1' 05"	4	FR		200	0:04:20
9)	S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR		200	0:04:00
11)	S	50	×	4	1	0' 55"	4	FR		200	0:03:40
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	セツ毎に+10"	300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR		300	0:06:00
6)	S	100	×	3	1	2' 10"	2	FR		300	0:06:30
8)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
10)	S	100	×	3	1	2' 30"	4	FR		300	0:07:30
12)	S	100	×	3	1	2' 40"	6	FR		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:29:30