

1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3弾

2021/12/30 木曜日
 【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	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	100	×	3	16	1' 15"	5	FR		4800	1:00:00
				1	15	0' 30"			1~2セットレスト→10" 2~3セットレスト→10"	その後2セット毎に+10"	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									5100	1:28:00

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/30 木曜日
【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	×	8	1	0'55"	2	FR		400	0:07:20
	S	100	×	3	14	1'25"	5	FR		4200	0:59:30
				1	13	0'30"			1~2セットレスト→10" 2~3セットレスト→10"	その後2セット毎に+10"	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									4600	1:28:20

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/30 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	S	100 × 3	13	1' 35"	5	FR	3900	1:01:45
		1 12		0' 30"		1~2セットレスト→10" その後2セット毎に+10" 2~3セットレスト→10"		0:06:00
DW								0:05:00
Total							4200	1:28:45

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/30 木曜日
【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	×	8	1	1' 00"	2	FR	400	0:08:00
	S	100	×	3	12	1' 40"	5	FR	3600	1:00:00
				1	11	0' 30"		1~2セットレスト→10" その後2セット毎に+10" 2~3セットレスト→10"		0:05:30
DW										0:05:00
	Total								4000	1:28:30

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/30 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	×	5	1	1' 00"	2	FR		250	0:05:00
	S	100	×	3	12	1' 45"	5	FR		3600	1:03:00
				1	11	0' 30"			1~2セットレスト→10"	その後2セット毎に+10"	0:05:30
									2~3セットレスト→10"		
DW											0:05:00
	Total									3850	1:28:30

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願ひします。

2021/12/30 木曜日
【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	×	8	1	1' 05"	2	FR		400	0:08:40
	S	100	×	3	10	2' 00"	5	FR		3000	1:00:00
				1	9	0' 30"			1~2セットレスト→10"	その後2セット毎に+10"	0:04:30
									2~3セットレスト→10"		
DW											0:05:00
	Total									3400	1:28:10