

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

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	
	Drill	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	1~3→キャッチアップ° 4~6→片手横右/左by25				300	0:06:30
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E			400	0:09:00	
2)	S	150	×	1	4	2' 00"	5	FR	H			600	0:08:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E			300	0:06:30	
2)	S	150	×	1	3	2' 05"	5	FR	H			450	0:06:15	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E			300	0:06:15	
2)	S	150	×	1	3	2' 10"	5	FR	H			450	0:06:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E			300	0:06:00	
2)	S	150	×	1	3	2' 15"	5	FR	H			450	0:06:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3850	1:25:15	

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

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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
	Drill	50	×	5	1	1' 10"	2	FR	1~3→キャッチアップ 4~5→片手横右/左by25	250	0:05:50
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
2)	S	150	×	1	4	2' 05"	5	FR	H	600	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30
2)	S	150	×	1	3	2' 10"	5	FR	H	450	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E	300	0:06:15
2)	S	150	×	1	3	2' 15"	5	FR	H	450	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
2)	S	150	×	1	3	2' 20"	5	FR	H	450	0:07:00
				1	2	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	1:25:40

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。

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】

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
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→キャッチアップ°	4~6→片手横右/左by25	300	0:07:30
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E		300	0:06:45
2)	S	150	×	1	3	2' 15"	5	FR	H		450	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30
2)	S	150	×	1	3	2' 20"	5	FR	H		450	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E		300	0:06:15
2)	S	150	×	1	3	2' 25"	5	FR	H		450	0:07:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
2)	S	150	×	1	3	2' 30"	5	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:25:30

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。

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

D														
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	
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	1~2→キャッチアップ° 3~4→片手横右/左by25				200	0:05:00
1)	S	100	×	1	3	2'20"	2	FR	E			300	0:07:00	
2)	S	150	×	1	3	2'25"	5	FR	H			450	0:07:15	
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	E			300	0:06:45	
2)	S	150	×	1	3	2'30"	5	FR	H			450	0:07:30	
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2'10"	2	FR	E			300	0:06:30	
2)	S	150	×	1	3	2'35"	5	FR	H			450	0:07:45	
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'					0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2'05"	2	FR	E			300	0:06:15	
2)	S	150	×	1	3	2'40"	5	FR	H			450	0:08:00	
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3500	1:26:00	

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。
 特別メニュー

E											
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
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	1~2→キャッチアップ° 3~4→片手横右/左by25	200	0:05:00
1)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR	E	300	0:07:15
2)	S	150	×	1	3	2' 30"	5	FR	H	450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
2)	S	150	×	1	3	2' 35"	5	FR	H	450	0:07:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
2)	S	150	×	1	3	2' 40"	5	FR	H	450	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30
2)	S	150	×	1	3	2' 45"	5	FR	H	450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

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。

2022/12/24 土曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】

7

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	
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~2→キャッチアップ° 3~4→片手横右/左by25			300	0:08:00
1)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E		200	0:05:00	
2)	S	150	×	1	2	2' 45"	5	FR	H		300	0:05:30	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR	E		300	0:07:15	
2)	S	150	×	1	3	2' 50"	5	FR	H		450	0:08:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00	
2)	S	150	×	1	3	2' 55"	5	FR	H		450	0:08:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00	
1)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30	
2)	S	150	×	1	2	3' 00"	5	FR	H		300	0:06:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
	Total										3100	1:25:30	