



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。

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/12/25 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	200	×	1	1	4' 00"	2 FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	16	1	1' 30"	3 FR	1600	0:24:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR	100	0:02:00
3)	S	100	×	12	1	1' 25"	4 FR	1200	0:17:00
4)	S	100	×	1	1	2' 20"	1 FR	100	0:02:20
5)	S	100	×	12	1	1' 20"	4 FR	1200	0:16:00
6)	S	100	×	1	1	2' 40"	1 FR	100	0:02:40
7)	S	100	×	6	1	1' 15"	4 FR	600	0:07:30
				1	6	0' 00"	1)~7)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								5100	1:30:30



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。

2022/12/25 日曜日

【泳法注意】

リハビリ

【主観的強度】

きる 5

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	12	1	1' 40"	3	FR	1200	0:20:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
3)	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00
4)	S	100	×	1	1	2' 20"	1	FR	100	0:02:20
5)	S	100	×	11	1	1' 30"	4	FR	1100	0:16:30
6)	S	100	×	1	1	2' 40"	1	FR	100	0:02:40
7)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	600	0:08:30
				1	6	0' 00"		1)~7)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4600	1:30:00



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。

2022/12/25 日曜日

【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	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	12	1	1' 50"	3	FR	1200	0:22:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
3)	S	100	×	10	1	1' 45"	4	FR	1000	0:17:30
4)	S	100	×	1	1	2' 20"	1	FR	100	0:02:20
5)	S	100	×	10	1	1' 40"	4	FR	1000	0:16:40
6)	S	100	×	1	1	2' 40"	1	FR	100	0:02:40
7)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
				1	6	0' 00"		1)~7)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4200	1:30:05



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。

2022/12/25 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	200	×	1	1	4' 00"	2 FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	10	1	1' 55"	3 FR	1000	0:19:10
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR	100	0:02:00
3)	S	100	×	10	1	1' 50"	4 FR	1000	0:18:20
4)	S	100	×	1	1	2' 20"	1 FR	100	0:02:20
5)	S	100	×	10	1	1' 45"	4 FR	1000	0:17:30
6)	S	100	×	1	1	2' 40"	1 FR	100	0:02:40
7)	S	100	×	6	1	1' 40"	4 FR	600	0:10:00
				1	6	0' 00"	1)~7)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4100	1:31:00



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

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/12/25 日曜日
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2 FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	10	1	2' 00"	3 FR	1000	0:20:00
2)	S	100	×	1	1	2' 10"	2 FR	100	0:02:10
3)	S	100	×	10	1	1' 55"	4 FR	1000	0:19:10
4)	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	100	0:02:30
5)	S	100	×	8	1	1' 50"	4 FR	800	0:14:40
6)	S	100	×	1	1	2' 50"	1 FR	100	0:02:50
7)	S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	600	0:10:30
				1	6	0' 00"	1)~7)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:30:50



**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**

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/12/25 日曜日

【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
5

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	150	×	1	1	4' 00"	2 FR	150	0:04:00
1)	S	100	×	10	1	2' 10"	3 FR	1000	0:21:40
2)	S	100	×	1	1	2' 20"	2 FR	100	0:02:20
3)	S	100	×	10	1	2' 05"	4 FR	1000	0:20:50
4)	S	100	×	1	1	2' 40"	1 FR	100	0:02:40
5)	S	100	×	6	1	2' 00"	4 FR	600	0:12:00
6)	S	100	×	1	1	3' 00"	1 FR	100	0:03:00
7)	S	100	×	4	1	1' 55"	4 FR	400	0:07:40
				1	6	0' 00"	1)~7)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:29:10