



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

2022/12/27 火曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	
1)	S	100	×	1	7	1' 10"	7 FR	700	0:08:10	
2)	S	100	×	1	7	2' 10"	2 FR	700	0:15:10	
				1	6	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' 2)→3)		0:01:00	
3)	S	100	×	1	7	1' 15"	6 FR	700	0:08:45	
4)	S	100	×	1	7	1' 55"	2 FR	700	0:13:25	
				1	6	0' 00"	3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ		0:00:00	
				1	1	1' 00"	セットレスト1' 4)→5)		0:01:00	
5)	S	100	×	1	8	1' 20"	5 FR	800	0:10:40	
6)	S	100	×	1	8	1' 30"	3 FR	800	0:12:00	
				1	7	0' 00"	5)→6)レストナシ 6)→5)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								4700	1:30:40	



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。  
 特別メニュー

2022/12/27 火曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 5

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	150	×	3	1	2' 15"	5	FR	450	0:06:45
2)	S	150	×	3	1	2' 30"	4	FR	450	0:07:30
3)	S	150	×	3	1	2' 45"	3	FR	450	0:08:15
								1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	300	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	300	0:04:45
								1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									4050	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。  
 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

2022/12/27

火曜日

【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
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	150	×	2	1	2' 30"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	150	×	2	1	2' 45"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	150	×	2	1	3' 00"	3	FR	300	0:06:00
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3600	1:27:15



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

2022/12/27 火曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 5

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
				1	1	2'00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	150	×	2	1	2'40"	5	FR	300	0:05:20
2)	S	150	×	2	1	2'50"	4	FR	300	0:05:40
3)	S	150	×	2	1	3'00"	3	FR	300	0:06:00
				1	1	2'00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2'00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	100	×	4	1	1'40"	5	FR	400	0:06:40
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
				1	1	2'00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2'00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:00
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3550	1:27:40



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。  
 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

2022/12/27 火曜日

【泳法注意】

リハビリ

【主観的強度】

5

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	150	×	2	1	2' 45"	5	FR	300	0:05:30
2)	S	150	×	2	1	2' 55"	4	FR	300	0:05:50
3)	S	150	×	2	1	3' 05"	3	FR	300	0:06:10
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	300	0:06:15
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3450	1:27:15



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

2022/12/27 火曜日  
 【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										
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	150	×	2	1	3' 00"	5	FR	300	0:06:00
2)	S	150	×	2	1	3' 10"	4	FR	300	0:06:20
3)	S	150	×	2	1	3' 20"	3	FR	300	0:06:40
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	200	0:03:50
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
				1	1	2' 00"		1)→2)→3)レストナシ		
				1	1	2' 00"		セットレスト2'		0:02:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	200	0:04:40
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										
Total										
									3050	1:27:10