



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

2021/12/29 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
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

2021/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00 0:05:30
1)	S	100	×	1	6	1' 15"	7	FR	600	0:07:30
2)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	600	0:13:30
				1	5	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' 20"	6	FR	700	0:09:20
4)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	700	0:14:00
				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' 25"	5	FR	800	0:11:20
6)	S	100	×	1	8	1' 35"	3	FR	800	0:12:40
				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									4500	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

2021/12/29 木曜日
【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
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
1)	S	100	×	1	6	1' 25"	7	FR		600	0:08:30
2)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR		600	0:13:30
				1	5	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	6	1' 30"	6	FR		600	0:09:00
4)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR		600	0:12:00
				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	7	1' 35"	5	FR		700	0:11:05
6)	S	100	×	1	7	1' 45"	3	FR		700	0:12:15
				1	6	0' 00"			5)→6)レストナシ 6)→5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									4100	1:29:20



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。
 特別メニュー

2021/12/29 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	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
1)	S	100	×	1	6	1'30"	7	FR	600	0:09:00
2)	S	100	×	1	6	2'20"	2	FR	600	0:14:00
				1	5	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	6	1'35"	6	FR	600	0:09:30
4)	S	100	×	1	6	2'05"	2	FR	600	0:12:30
				1	5	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	6	1'40"	5	FR	600	0:10:00
6)	S	100	×	1	6	1'50"	3	FR	600	0:11:00
				1	5	0'00"		5)→6)レストナシ 6)→5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:29:00



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

2021/12/29 木曜日

【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	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
1)	S	100	×	1	5	1' 35"	7	FR	500	0:07:55
2)	S	100	×	1	5	2' 25"	2	FR	500	0:12:05
				1	4	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	6	1' 40"	6	FR	600	0:10:00
4)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	600	0:13:00
				1	5	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	6	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
6)	S	100	×	1	6	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
				1	5	0' 00"			5)→6)レストナシ 6)→5)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	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

2021/12/29 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	7	FR	500	0:09:10
2)	S	100	×	1	5	2' 30"	2	FR	500	0:12:30
				1	4	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	5	1' 55"	6	FR	500	0:09:35
4)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR	500	0:11:15
				1	4	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	5	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
6)	S	100	×	1	5	2' 10"	3	FR	500	0:10:50
				1	4	0' 00"		5)→6)レストナシ 6)→5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:20