



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1'25"	5	FR	セットレスト1'	900	0:12:45
				1	1'00"				0:02:00	
2)	S	100	×	3	1'30"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	0'30"				0:01:30	
3)	S	100	×	12	1'35"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"	1200	0:19:00
				1	0'30"				0:01:00	
DW										
Total									3500	0:58:15



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'35"	5	FR	セットレスト1'	900	0:14:15
				1	2	1'00"				0:02:00	
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
3)	S	100	×	12	1	1'45"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"	1200	0:21:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW											
Total									3200	0:58:45	



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	セットレスト1'	900	0:15:00
				1	2	1'00"				0:02:00	
2)	S	100	×	3	3	1'45"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:45
				1	3	0'30"				0:01:30	
3)	S	100	×	10	1	1'50"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"	1000	0:18:20
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW											
Total									3000	0:57:35	



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'45"	5	FR	600	0:10:30
				1	1	1'00"		セットレスト1'		0:01:00
2)	S	100	×	3	3	1'50"	5	FR	900	0:16:30
				1	3	0'30"		セットレスト30"		0:01:30
3)	S	100	×	12	1	1'55"	5	FR	1200	0:23:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										
	Total								2900	0:57:30



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
	S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
				1	1	1' 00"		セットレスト1'		0:01:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	600	0:11:30
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
3)	S	100	×	14	1	2' 00"	5	FR	1400	0:28:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										
	Total								2800	0:57:30



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
	S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	600	0:12:00
				1	1	1' 00"		セットレスト1'		0:01:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	5	FR	600	0:12:30
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
3)	S	100	×	12	1	2' 10"	5	FR	1200	0:26:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										
	Total								2600	0:57:30