



今年も一年有難う御座いました

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
2)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	600	0:10:30
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	300	0:04:45
4)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	600	0:10:00
5)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
6)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	600	0:09:30
7)	S	100	×	4	1	1' 45"	2	FR	400	0:07:00
				1	6	0' 00"				0:00:00
							1)~7)レストナシ			
DW										
Total								3500	0:58:15	



今年も一年有難う御座いまし

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	600	0:11:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
4)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	600	0:11:00
5)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
6)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	600	0:10:30
7)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	300	0:05:30
				1	6	0' 00"		1)~7)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									3300	0:59:00



今年も一年有難う御座いまし

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
1)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR	200	0:03:20
2)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	600	0:12:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	300	0:05:15
4)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	600	0:11:30
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
6)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	600	0:11:00
7)	S	100	×	2	1	1' 55"	2	FR	200	0:03:50
				1	6	0' 00"				0:00:00
							1)~7)レストナシ			
DW										
Total								3100	0:58:25	



今年も一年有難う御座いまし

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
1)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
2)	S	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	400	0:08:20
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
4)	S	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	600	0:12:00
5)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	300	0:05:45
6)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	600	0:11:30
7)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	300	0:05:30
				1	6	0' 00"				1)~7)レストナシ 0:00:00
DW										
Total								3000	0:58:05	



今年も一年有難う御座いまし

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 50"	5	FR	200	0:03:40
2)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	400	0:08:30
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	200	0:03:50
4)	S	200	×	3	1	4' 05"	4	FR	600	0:12:15
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
6)	S	200	×	3	1	3' 55"	4	FR	600	0:11:45
7)	S	100	×	3	1	2' 05"	2	FR	300	0:06:15
				1	6	0' 00"				0:00:00
							1)~7)レストナシ			
DW										
Total								2900	0:58:45	



今年も一年有難う御座いまし

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	200	0:04:00
2)	S	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	400	0:09:20
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
4)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	400	0:09:00
5)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
6)	S	200	×	3	1	4' 20"	4	FR	600	0:13:00
7)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
				1	6	0' 00"				0:00:00
							1)~7)レストナシ			
DW										
Total								2600	0:57:30	