



今年も一年有難う御座いました

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	600	0:10:30
5)	S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
6)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
7)	S	100	×	6	1	1' 20"	6	FR	600	0:08:00
8)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
9)	S	100	×	2	1	1' 15"	6	FR	200	0:02:30
				1	8	0' 00"		1)~9)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									5000	1:35:30



今年も一年有難う御座いました

12/29 日曜日

【テーマ】

強化期A

AT

長く持続できる

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

4

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	600	0:10:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
5)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	600	0:09:00
6)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
7)	S	100	×	6	1	1' 25"	6	FR	600	0:08:30
8)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
9)	S	100	×	2	1	1' 20"	6	FR	200	0:02:40
				1	8	0' 00"		1)~9)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								4800	1:35:40	



今年も一年有難う御座いました

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3 FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3 FR	600	0:11:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	600	0:10:30
4)	S	100	×	6	1	2' 00"	3 FR	600	0:12:00
5)	S	100	×	5	1	1' 40"	5 FR	500	0:08:20
6)	S	100	×	4	1	2' 05"	3 FR	400	0:08:20
7)	S	100	×	4	1	1' 35"	6 FR	400	0:06:20
8)	S	100	×	4	1	2' 10"	3 FR	400	0:08:40
9)	S	100	×	2	1	1' 30"	6 FR	200	0:03:00
				1	8	0' 00"	1)~9)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4300	1:34:40



今年も一年有難う御座いました

12/29 日曜日

【テーマ】

【泳法注意】

強化期A

姿勢

AT

【主観的強度】

長く持続できる

4

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	600	0:12:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
4)	S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	600	0:12:30
5)	S	100	×	6	1	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
6)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	400	0:08:40
7)	S	100	×	4	1	1' 40"	6	FR	400	0:06:40
8)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
9)	S	100	×	2	1	1' 35"	6	FR	200	0:03:10
				1	8	0' 00"		1)~9)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4200	1:35:30



今年も一年有難う御座いました

12/29 日曜日

【テーマ】

【泳法注意】

強化期A

姿勢

AT

【主観的強度】

長く持続できる

4

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	600	0:12:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
4)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	500	0:10:50
5)	S	100	×	5	1	1' 50"	5	FR	500	0:09:10
6)	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	400	0:09:00
7)	S	100	×	4	1	1' 45"	6	FR	400	0:07:00
8)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
9)	S	100	×	2	1	1' 40"	6	FR	200	0:03:20
				1	8	0' 00"		1)~9)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:35:00



今年も一年有難う御座いました

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	600	0:13:00
2)	S	100	×	6	1	2' 15"	3	FR	600	0:13:30
3)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
4)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
5)	S	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
6)	S	100	×	4	1	2' 25"	3	FR	400	0:09:40
7)	S	100	×	4	1	1' 55"	6	FR	400	0:07:40
8)	S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	100	0:02:30
9)	S	100	×	2	1	1' 50"	6	FR	200	0:03:40
				1	8	0' 00"		1)~9)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3700	1:34:50