



今年も有難う御座いました
良い年をお迎えください

【テーマ】

強化期B

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	8	1' 20"	6	FR	1600	0:21:20
4)	S	100	×	2	7	2' 00"	2	FR	1400	0:28:00
					1	2	0' 30"			0:01:00
								1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ		
DW										
	Total								3600	1:01:50



【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP								
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 丁寧に
3)	S	100	×	2	7	1' 30"	6	FR
4)	S	100	×	2	7	2' 00"	2	FR
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ 0:01:00
DW								
	Total						3400	1:01:30



【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	6	1' 40"	6	FR	1200	0:20:00
4)	S	100	×	2	6	2' 10"	2	FR	1200	0:26:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
							1)→2)レスト30"	2)→3)レスト30"	3)→4)レストナシ	
									4)→3)レストナシ	
DW										
	Total								3000	0:59:00



【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	2	6	1' 45"	6	FR	1200	0:21:00
4)	S	100	×	2	6	2' 15"	2	FR	1200	0:27:00
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW										
	Total								3000	1:01:30



【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	2	6	1' 50"	6	FR	1200	0:22:00
4)	S	100	×	2	6	2' 20"	2	FR	1200	0:28:00
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW										
	Total								2900	1:01:30



【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

3

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	200	0:05:00
3)	S	100	×	2	5	2' 15"	6	FR	1000	0:22:30
4)	S	100	×	2	5	2' 35"	2	FR	1000	0:25:50
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW										
	Total								2500	1:01:50