



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

12/30 火曜日
【泳法注意】

【主観的強度】

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		0:10:00
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に	300 0:05:30
3)	S	100	×	3	7	1' 20"	6	FR		200 0:03:30
4)	S	100	×	3	7	1' 50"	2	FR		2100 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	2100 0:38:30
										0:01:00
DW										
Total									4700	0:05:00 1:31:30



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

0

0

12/30 火曜日

【泳法注意】

0

【主観的強度】

0

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP								0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR 丁寧に
3)	S	100	×	3	7	1' 25"	6	FR
4)	S	100	×	3	6	1' 55"	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								0:05:00
Total							4500	1:31:15



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

0

0

12/30 火曜日

【泳法注意】

0

【主観的強度】

0

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-UP											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR DES		300	0:06:00
3)	S	100	×	3	6	1' 30"	6	FR		1800	0:27:00
4)	S	100	×	3	6	2' 00"	2	FR		1800	0:36:00
						1)→2)レスト30"	2)→3)レスト30"	3)→4)レストナシ			0:01:00
								4)→3)レストナシ			
DW											0:05:00
Total										4200	1:31:00



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

0

0

12/30 火曜日

【泳法注意】

0

【主観的強度】

0

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP								0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に
3)	S	100	×	3	6	1' 35"	6	FR
4)	S	100	×	3	6	2' 05"	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								0:05:00
Total							4100	1:32:00



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

0

0

12/30 火曜日

【泳法注意】

0

【主観的強度】

0

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	200 0:04:00
3)	S	100	×	2	9	1' 40"	6	FR	1800	0:30:00
4)	S	100	×	2	8	2' 10"	2	FR	1600	0:34:40
				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										0:05:00
	Total								3900	1:30:40



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

0

0

12/30 火曜日

【泳法注意】

0

【主観的強度】

0

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	300 0:06:30
3)	S	100	×	2	8	1' 55"	6	FR	1600	0:30:40
4)	S	100	×	2	7	2' 15"	2	FR	1400	0:31:30
				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								3600	0:05:00 1:31:40