



【テーマ】
強化期B

12/30 火曜日
【泳法注意】

今年も有難う御座いました
良い年をお迎えください

【主觀的強度】

A												
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			300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に		200	0:03:30
3)	S	100	×	3	7	1' 20"	6	FR			2100	0:28:00
4)	S	100	×	3	7	1' 50"	2	FR			2100	0:38:30
				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											0:05:00	
	Total										4700	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

【主觀的強度】

0

[illegible]



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

【主觀的強度】

0

[illegible]



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											
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	6	1' 35"	6	FR		1800	0:04:00
4)	S	100	×	3	6	2' 05"	2	FR		1800	0:28:30
				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		0:37:30
											0:01:00
DW											
	Total									4100	0:05:00
											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

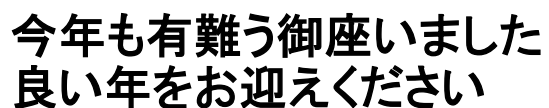
【泳法注意】

0

【主觀的強度】

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		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



強化期B

0

0

【泳法注意】

0

【主觀的強度】

0

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
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												0:05:00	
	Total										3600	1:31:40	