筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	3	1	1’00”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	150	0:03:00
M-Swim	100	×	28	1	1’40”		頑張る！！	2800	0:46:40
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								3050	0:54:40

筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	3	1	1’00”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	150	0:03:00
M-Swim	100	×	26	1	1’50”		頑張る！！	2600	0:47:40
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2850	0:55:40

筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	2	1	1’10”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	100	0:02:20
M-Swim	100	×	24	1	2’00”		頑張る！！	2400	0:48:00
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2600	0:55:20

筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	2	1	1’10”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	100	0:02:20
M-Swim	100	×	22	1	2’10”		頑張る！！	2200	0:47:40
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2400	0:55:00

筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	2	1	1’15”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	100	0:02:30
M-Swim	100	×	20	1	2’20”		頑張る！！	2000	0:46:40
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2200	0:54:10

筋持久力　　スピード　　スタミナ

14_12_27

【 テーマ 】

●最後まで諦めずに泳ぐ！！

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	2	1	1’20”		ゆっくり　大きく ※メインスイムに備えて準備	100	0:02:40
M-Swim	100	×	18	1	2’40”		頑張る！！	1800	0:48:00
							2014年もお疲れ様でした。 2015年も良い年にできるよう 皆様で一緒に盛り上げていきましょう！！		
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2000	0:55:40