

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26



【テーマ】  
●気合&根性

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 30	1	1'45"			3000	0:52:30
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:30

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26

【テーマ】  
●気合&根性

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 28	1	1'55"			2800	0:53:40
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:01:40

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26



【テーマ】  
●気合&根性

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 26	1	2'00"			2600	0:52:00
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:00

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26



【テーマ】  
●気合&根性

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 25	1	2'05"			2500	0:52:05
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	1:00:05

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26

【テーマ】  
●気合&根性

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 24	1	2'10"			2400	0:52:00
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	1:00:00

スピード

筋持久力

スタミナ  
15\_12\_26



【テーマ】  
●気合&根性

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	5'00"		各自	100	0:05:00
Main-S	100 × 21	1	2'30"			2100	0:52:30
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:00:30