



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Main-S	50	×	70	1	0'50"	3500	0:58:20
C-down	100	×	1	1	3'00" 各自	100	0:03:00
Total						3600	1:01:20



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Main-S	50	×	55	1	1'00"	2750	0:55:00
C-down	100	×	1	1	3'00" 各自	100	0:03:00
Total						2850	0:58:00



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Main-S	50	×	52	1	1'05"	2600	0:56:20
C-down	100	×	1	1	3'00" 各自	100	0:03:00
Total						2700	0:59:20



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Main-S	50	×	48	1	1'10"	2400	0:56:00
C-down	100	×	1	1	3'00" 各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:00



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
Main-S	50	×	45	1	1'15"			2250	0:56:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		100	0:03:00
Total								2350	0:59:15



【テーマ】
●頑張ろう！！

スタミナ

スピード

筋持久力
15_12_28
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
Main-S	50	×	38	1	1'30"			1900	0:57:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		100	0:03:00
Total								2000	1:00:00