

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Kick	200 × 1	1	5' 20"		板キック	200	0:05:20
Pull	400 × 1	1	7' 00"		パドル・プルブイ	400	0:07:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100 × 1	5	1' 50"		フォーミング	500	0:09:10
	100 × 1	5	1' 45"		スイム	500	0:08:45
	100 × 1	5	2' 20"		IM 繰り返し	500	0:11:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:55

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 40"		チョイス	400	0:07:40
Kick	300 × 1	1	8' 00"		板キック	300	0:08:00
Pull	400 × 1	1	7' 30"		パドル・プルブイ	400	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 1	4	1' 55"		フォーミング	400	0:07:40
	100 × 1	4	1' 50"		スイム	400	0:07:20
	100 × 1	4	2' 30"		IM 繰り返し	400	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:00

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Kick	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Pull	400 × 1	1	7' 40"		パドル・プルブイ	400	0:07:40
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	100 × 1	4	1' 55"		スイム	400	0:07:40
	100 × 1	4	2' 30"		IM 繰り返し	400	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:05

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 10"		チョイス	400	0:08:10
Kick	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Pull	400 × 1	1	8' 00"		パドル・プルブイ	400	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100 × 1	4	2' 05"		フォーミング	400	0:08:20
	100 × 1	4	2' 00"		スイム	400	0:08:00
	100 × 1	4	2' 30"		IM 繰り返し	400	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:40

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 40"		チョイス	400	0:08:40
Kick	200 × 1	1	6' 30"		板キック	200	0:06:30
Pull	300 × 1	1	6' 20"		パドル・プルブイ	300	0:06:20
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
	100 × 1	4	2' 05"		スイム	400	0:08:20
	100 × 1	4	2' 30"		IM 繰り返し	400	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:50

スタミナ

筋持久力

16\_01\_09

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	9' 20"		チョイス	400	0:09:20
Kick	200 × 1	1	7' 00"		板キック	200	0:07:00
Pull	300 × 1	1	7' 00"		パドル・プルブイ	300	0:07:00
Swim	200 × 1	1	4' 45"		フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	100 × 1	3	2' 30"		フォーミング	300	0:07:30
	100 × 1	3	2' 20"		スイム	300	0:07:00
	100 × 1	3	2' 50"		IM 繰り返し	300	0:08:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:05