

スピード

スタミナ

パワー
16_01_08
(金)

【テーマ】

●2016年も頑張っていきましょう！！



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Main-S①	50	×	10	1	2' 00"		タイム取ります！！ 2016年の目標をしっかりと作っていきましょう！	500	0:20:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Kick	50	×	8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Pull	50	×	8	1	0' 50"		パドル・プルブイ	400	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 50"		1/5呼吸	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:25

スピード

スタミナ

パワー
16_01_08
(金)

【テーマ】

●2016年も頑張っていきましょう！！



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 20"		チョイス	400	0:08:20
Main-S①	50	×	10	1	2' 00"		タイム取ります！！ 2016年の目標をしっかりと作っていきましょう！	500	0:20:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"		板キック	400	0:12:00
Pull	50	×	6	1	0' 55"		パドル・プルブイ	300	0:05:30
Swim	50	×	4	1	0' 55"		1/5呼吸	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:30

スピード

スタミナ

パワー
16_01_08
(金)

【テーマ】

●2016年も頑張っていきましょう！！



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	350	×	1	1	7' 20"		チョイス	350	0:07:20
Main-S①	50	×	10	1	2' 00"		タイム取ります！！ 2016年の目標をしっかりと作っていきましょう！	500	0:20:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Kick	50	×	6	1	1' 40"		板キック	300	0:10:00
Pull	50	×	6	1	1' 05"		パドル・プルブイ	300	0:06:30
Swim	50	×	4	1	1' 00"		1/5呼吸	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:10

スピード

スタミナ

パワー
16_01_08
(金)

【テーマ】

●2016年も頑張っていきましょう！！



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	350	×	1	1	8'00"		チョイス	350	0:08:00
Main-S①	50	×	10	1	2'00"		タイム取ります！！ 2016年の目標をしっかりと作っていきましょう！	500	0:20:00
Swim	200	×	1	1	4'40"		フォーミング	200	0:04:40
Kick	50	×	5	1	1'45"		板キック	250	0:08:45
Pull	50	×	5	1	1'10"		パドル・プルブイ	250	0:05:50
Swim	50	×	4	1	1'10"		1/5呼吸	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:55