



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	7' 00"	プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	100 ^m IM 300スイム	400	0:07:30
Main-S①	50	×	28	1	0' 45"	一定ペースで	1400	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:10



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
Kick	400	×	1	1	11' 00"	板キック	400	0:11:00
Pull	400	×	1	1	7' 20"	プルブイ	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 40"	100 ^m IM 300スイム	400	0:07:40
Main-S①	50	×	24	1	0' 50"	一定ペースで	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Kick	400	×	1	1	11' 00"	板キック	400	0:11:00
Pull	400	×	1	1	7' 40"	プルブイ	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	100 ^m IM 300スイム	400	0:08:00
Main-S①	50	×	20	1	0' 55"	一定ペースで	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 50"	プルブイ	400	0:07:50
Swim	400	×	1	1	8' 10"	100 ^m IM 300スイム	400	0:08:10
Main-S①	50	×	16	1	1' 00"	一定ペースで	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Kick	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	8' 30"	プルブイ	400	0:08:30
Swim	300	×	1	1	7' 00"	100 ^m IM 200スイム	300	0:07:00
Main-S①	50	×	14	1	1' 10"	一定ペースで	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ
高田馬場

筋持久力

16_01_08
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	400	×	1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
Kick	300	×	1	1	10' 00"		板キック	300	0:10:00
Pull	400	×	1	1	8' 50"		プルブイ	400	0:08:50
Swim	300	×	1	1	7' 30"		スイム	300	0:07:30
Main-S①	50	×	12	1	1' 20"		一定ペースで	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:20