

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 00"		チョイス	100	0:02:00
Swim	100 × 32	1	1' 45"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	3200	0:56:00
	100 × 30	1	1' 45"		去年のメニュー		
Total						3300	0:58:00

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 00"		チョイス	100	0:02:00
Swim	100 × 30	1	1' 50"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	3000	0:55:00
	100 × 28	1	1' 55"		去年のメニュー		
Total						3100	0:57:00

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 00"		チョイス	100	0:02:00
Swim	100 × 28	1	1' 55"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	2800	0:53:40
	100 × 26	1	2' 00"		去年のメニュー		
Total						2900	0:55:40

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 10"		チョイス	100	0:02:10
Swim	100 × 26	1	2' 05"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	2600	0:54:10
	100 × 25	1	2' 05"		去年のメニュー		
Total						2700	0:56:20

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 15"		チョイス	100	0:02:15
Swim	100 × 24	1	2' 15"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	2400	0:54:00
	100 × 24	1	2' 10"		去年のメニュー		
Total						2500	0:56:15

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16\_12\_24



【テーマ】

●頑張ろう！

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 1	1	2' 30"		チョイス	100	0:02:30
Swim	100 × 21	1	2' 30"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りましょう！	2100	0:52:30
	100 × 21	1	2' 30"		去年のメニュー		
Total						2200	0:55:00