



【テーマ】
●頑張ろう！

スタミナ

筋持久力

筋持久力
16_12_28
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	1	1	1' 50"		チョイス	100	0:01:50
Swim	100	×	34	1	1' 40"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張らしましょう！！	3400	0:56:40
	50	×	70	1	0' 50"		去年のメニュー		
Total								3500	0:58:30

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16_12_28

(水)



【テーマ】
●頑張ろう！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	1	1	2' 00"		チョイス	100	0:02:00
Swim	100	×	32	1	1' 50"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張らしましょう！！	3200	0:58:40
	50	×	55	1	1' 00"		去年のメニュー		
Total								3300	1:00:40

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16_12_28

(水)



【テーマ】
●頑張ろう！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	1	1	2'00"		チョイス	100	0:02:00
Swim	100	×	30	1	1'55"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張らしましょう！！	3000	0:57:30
	50	×	52	1	1'05"		去年のメニュー		
Total								3100	0:59:30

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16_12_28

(水)



【テーマ】
●頑張ろう！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	1	1	2' 00"		チョイス	100	0:02:00
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らしましょう！！	2600	0:54:10
	50	×	48	1	1' 10"		去年のメニュー		
Total								2700	0:56:10

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16_12_28

(水)



【テーマ】
●頑張ろう！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	1	1	2' 20"		チョイス	100	0:02:20
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た！！	2400	0:54:00
	50	×	45	1	1' 15"		去年のメニュー		
Total								2500	0:56:20

スタミナ

筋持久力

筋持久力

16_12_28

(水)



【テーマ】
●頑張ろう！

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	1	1	2' 30"		チョイス	100	0:02:30
Swim	100	×	24	1	2' 20"		一年間の集大成として どこまでできるか頑張りました！！	2400	0:56:00
	50	×	38	1	1' 30"		去年のメニュー		
Total								2500	0:58:30