

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 108	1	0'45"		粘り強く泳ごう	5400	1:21:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						5400	1:36:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 100	1	0' 50"		粘り強く泳ごう	5000	1:23:20
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						5000	1:38:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 90	1	0'55"		粘り強く泳ごう	4500	1:22:30
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						4500	1:37:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 80	1	1'00"		粘り強く泳ごう	4000	1:20:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しくお願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:35:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 70	1	1' 10"		粘り強く泳ごう	3500	1:21:40
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:36:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_28



- 【テーマ】
- チームワーク
 - 集中力
 - 根性

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 50	1	1' 30"		粘り強く泳ごう	2500	1:15:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2017年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:30:00