



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

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
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:50:00



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

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
Main-S	50	×	20	1	2' 00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:50:20



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

C

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
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1500</b>	<b>0:51:00</b>



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	7'00"	チョイス	350	0:07:00
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1450	0:50:00



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6'30"	チョイス	300	0:06:30
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1400	0:49:30



【テーマ】  
●OLL AUT

スタミナ  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_12\_26  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	300	×	1	1	7' 20"		チョイス	300	0:07:20
Main-S	50	×	20	1	2' 00"		全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。									
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1400</b>	<b>0:50:20</b>