

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4'00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2'00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	5'00"		板キック	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						1500	0:52:00

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4'00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2'00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	5'00"		板キック	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						1500	0:52:00

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2' 00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	5' 30"		板キック	200	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1500	0:52:30

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2' 00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	5' 30"		板キック	200	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1500	0:52:30

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	150 × 1	1	4' 00"		チョイス	150	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2' 00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	5' 40"		板キック	200	0:05:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1450	0:52:40

スピード

スピード

スピード
17_01_07

【テーマ】

●2017年も頑張りましょう！！

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	150 × 1	1	4'00"		チョイス	150	0:04:00
Swim	50 × 20	1	2'00"		ALLOUT ※全力でいきましょう！！ 10本終わったらちょっと休憩します	1000	0:40:00
Kick	200 × 1	1	6'00"		板キック	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						1450	0:53:00