

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(月)



【テーマ】

●2017年も頑張ろう！

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50	× 70	1	0' 50"		3500	0:58:20
Total						3500	0:58:20

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(水)

【テーマ】

●2017年も頑張ろう！



## B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50	×	60	1	0'55"	3000	0:55:00
Total						3000	0:55:00

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(水)

【テーマ】

●2017年も頑張ろう！



C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50	×	55	1	1'00"	2750	0:55:00
Total						2750	0:55:00

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(水)

【テーマ】

●2017年も頑張ろう！



## D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50	×	50	1	1'05"	2500	0:54:10
Total						2500	0:54:10

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(水)

【テーマ】

●2017年も頑張ろう！



E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50 ×	45	1	1' 15"		2250	0:56:15
Total						2250	0:56:15

スタミナ

筋持久力

筋持久力

17\_01\_09

(水)

【テーマ】

●2017年も頑張ろう！



## F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● ● ●				
Swim	50	×	38	1	1' 30"	1900	0:57:00
Total						1900	0:57:00