



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

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
Swim	50	×	55	1	0' 50"		一定ペース	2750	0:45:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3250	0:55:50



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

## 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"	チヨイス	400	0:07:20
Swim	50	×	52	1	0' 55"	一定ペース	2600	0:47:40
Total							3000	0:55:00



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チヨイス	400	0:07:40
Swim	50	×	52	1	0' 55"	一定ペース	2600	0:47:40
Total						3000	0:55:20	



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

D

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"	チヨイス	400	0:08:00
Swim	50	×	50	1	1'00"	一定ペース	2500	0:50:00
Total							2900	0:58:00



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

### 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' 40"	チヨイス	300	0:06:40
Swim	50	×	45	1	1' 05"	一定ペース	2250	0:48:45
Total							2550	0:55:25



【テーマ】

●新年1回目のスイムを気持ちよく

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_06  
(金)

## F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チヨイス	200	0:05:00
Swim	50	×	40	1	1' 20"	一定ペース	2000	0:53:20
Total							2200	0:58:20