



【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(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
Kick	400	×	1	1	10' 40"		板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	7' 00"		プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"		スイム	400	0:07:30
Main-S①	100	×	12	1	1' 45"		一定ペースで	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:10



スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(月)

【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

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
Kick	400	×	1	1	11' 00"		板キック	400	0:11:00
Pull	400	×	1	1	7' 20"		プルブイ	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 20"		スイム	400	0:07:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 50"		一定ペースで	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:20



【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(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	7' 40"		チョイス	400	0:07:40
Kick	400	×	1	1	11' 00"		板キック	400	0:11:00
Pull	400	×	1	1	7' 30"		プルブイ	400	0:07:30
Swim	400	×	1	1	7' 40"		スイム	400	0:07:40
Main-S①	100	×	10	1	1' 55"		一定ペースで	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2700</b>	<b>0:56:00</b>



【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(月)

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"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 40"		プルブイ	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	7' 40"		スイム	400	0:07:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"		一定ペースで	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:20



【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	400	×	1	1	8' 20"		チョイス	400	0:08:20
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 50"		プルブイ	400	0:07:50
Swim	300	×	1	1	7' 45"		スイム	300	0:07:45
Main-S①	100	×	8	1	2' 05"		一定ペースで	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2400</b>	<b>0:55:35</b>



【テーマ】

●今年も1年頑張りましょう！！

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

17\_01\_09  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	400	×	1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
Kick	300	×	1	1	10' 00"		板キック	300	0:10:00
Pull	400	×	1	1	8' 45"		プルブイ	400	0:08:45
Swim	300	×	1	1	7' 00"		スイム	300	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"		一定ペースで	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:56:25</b>