

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



- 【テーマ】
- チームワーク
  - 集中力
  - 根性

### 5・6合同

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 108	1	0' 50"		粘り強く泳ごう	5400	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						5400	1:45:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



【テーマ】

- チームワーク
- 集中力
- 根性

## 5・6合同

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 108	1	0' 50"		粘り強く泳ごう	5400	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						5400	1:45:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



【テーマ】

- チームワーク
- 集中力
- 根性

### 3・4合同

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 90	1	1'00"		粘り強く泳ごう	4500	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						4500	1:45:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



【テーマ】

- チームワーク
- 集中力
- 根性

### 3・4合同

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 90	1	1'00"		粘り強く泳ごう	4500	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しくお願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						4500	1:45:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



【テーマ】

- チームワーク
- 集中力
- 根性

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 72	1	1' 15"		粘り強く泳ごう	3600	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しく願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:45:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_27



- 【テーマ】
- チームワーク
  - 集中力
  - 根性

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 60	1	1' 30"		粘り強く泳ごう	3000	1:30:00
<p>今年一年ありがとうございました。 2018年も宜しくお願い致します。</p>							
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:45:00