

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	14' 00"		チョイス	800	0:14:00
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 6	1	3' 20"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	1200	0:20:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:00

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	14' 40"		チョイス	800	0:14:40
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 6	1	3' 30"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	1200	0:21:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:40

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	15' 20"		チョイス	800	0:15:20
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 5	1	3' 50"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	1000	0:19:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:57:30

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	16' 00"		チョイス	800	0:16:00
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 4	1	4' 05"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	800	0:16:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:20

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	17' 20"		チョイス	800	0:17:20
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 4	1	4' 20"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	800	0:17:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:40

パワー

筋持久力

スタミナ
18_01_06



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	800 × 1	1	18' 40"		チョイス	800	0:18:40
Swim	50 × 10	1	2' 00"		オールアウト 新年1発めから頑張ろう！！	500	0:20:00
Swim	200 × 3	1	4' 45"		奇数 ドッグパドル25 スイム175 偶数 バタフライ25 スイム175	600	0:14:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:55