

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！

A

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 9 | 1' 25" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 3600 | 0:51:00 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3900 | 0:58:00 |

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！

B

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 8 | 1' 30" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 3200 | 0:48:00 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 0:55:00 |

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！

C

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 7 | 1' 40" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 2800 | 0:46:40 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3100 | 0:53:40 |

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！

D

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 20" | | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 100 × 4 | 7 | 1' 45" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 2800 | 0:49:00 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3100 | 0:56:20 |

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！



E

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 20" | | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 100 × 3 | 9 | 1' 50" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 2700 | 0:49:30 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3000 | 0:56:50 |

スピード

スタミナ

筋持久力
18_12_29

【テーマ】

●今年も一年お疲れ様でした！

●来年も頑張らしましょう！！

F

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|--------|---------|-----|--------|----|------------------------------------|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 40" | | チョイス | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 100 × 3 | 7 | 2' 05" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 2100 | 0:43:45 |
| | | | | | サークルアウトしたら一度ストップ 一度リセットして頑張ろう！！ | | |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2400 | 0:51:25 |