



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
M-Swim	50	×	8	10	0' 40"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	4000	0:53:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							4300	1:00:20



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
M-Swim	50	×	8	8	0' 45"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	3200	0:48:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:55:00



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
M-Swim	50	×	6	10	0' 45"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	3000	0:45:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:52:00



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
M-Swim	50	×	8	7	0' 50"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	2800	0:46:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:53:40



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
M-Swim	50	×	6	8	1' 00"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	2400	0:48:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:30



【テーマ】
 ●今年も一年お疲れ様でした！
 最後まで頑張りましょう！！

スピード 筋持久力 スタミナ
 18_12_28
 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
M-Swim	50	×	6	7	1' 10"	頑張ろう！！ レスト30" サークルアウトしたら一度ストップ！！	2100	0:49:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30