



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

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
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:50:00



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

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
Main-S	50	×	20	1	2' 00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:50:20



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

C

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
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:51:00



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

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
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:51:00



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	7'00"	チョイス	350	0:07:00
Main-S	50	×	20	1	2'00"	全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
一年間お疲れ様でした。								
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1450	0:50:00



【テーマ】
●OLL AUT

スタミナ
高田馬場

パワー

筋持久力
18_12_28
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	350	×	1	1	7' 45"		チョイス	350	0:07:45
Main-S	50	×	20	1	2' 00"		全力でいこう！！ 10本終わったら休憩	1000	0:40:00
							一年間お疲れ様でした。		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1450	0:50:45