

スピード

スタミナ

筋持久力
19_12_28

【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 × 3	12	1' 25"		頑張ろう！！ レスト30"	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！！		
	100 × 4	9	1' 25"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
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
19_12_28

【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30"	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！！		
	100 × 4	8	1' 30"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
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
19_12_28

【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	8	1' 40"		頑張ろう！！ レスト30"	3200	0:53:20
					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！！		
	100 × 4	7	1' 40"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3500	1:00:20

スピード

スタミナ

筋持久力
19_12_28

【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30"	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！！		
	100 × 4	7	1' 45"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
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
19_12_28

【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30"	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！！		
	100 × 3	9	1' 50"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
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
19_12_28

【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	8	2' 05"		頑張ろう！！ レスト30"	2400	0:50:00
					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！！		
	100 × 3	7	2' 05"		頑張ろう！！ 2018年のメニュー		
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:40