

パワー

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_11



- 【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	200 × 5	1	3' 15"		チョイス	1000	0:16:15
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						2800	0:59:15

パワー

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_11



【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	200 × 5	1	3' 20"		チョイス	1000	0:16:40
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						2800	1:00:40

パワー

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_11



【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	200 × 4	1	3' 40"		チョイス	800	0:14:40
	100 × 1	1	1' 50"		チョイス	100	0:01:50
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						2500	0:58:40

パワー 筋持久力 スピード  
20\_01\_11



- 【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	200 × 4	1	3' 50"		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	4' 00"		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	0:20:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:58:20

パワー

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_11



【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	200 × 3	1	4' 15"		チョイス	600	0:12:45
	100 × 2	1	2' 10"		チョイス	200	0:04:20
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' 15"		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	0:17:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:05

パワー

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_11



【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	200 × 3	1	4' 20"		チョイス	600	0:13:00
	100 × 1	1	2' 15"		チョイス	100	0:02:15
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' 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	800	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:15