



【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
 19_12_27
 (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"	4000	0:53:20
						サークルアウトしたら一度ストップ！！		
	50	×	8	10	0' 40"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
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
 19_12_27
 (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"	3200	0:48:00
						サークルアウトしたら一度ストップ！！		
	50	×	8	8	0' 45"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
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
 19_12_27
 (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	12	0' 45"	頑張ろう！！ レスト30"	3600	0:54:00
						サークルアウトしたら一度ストップ！！		
	50	×	6	10	0' 45"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3900	1:01:00



【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
 19_12_27
 (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	8	0' 50"	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！！		
	50	×	8	7	0' 50"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	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
 19_12_27
 (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	×	8	7	0' 55"	頑張ろう！！ レスト30"	2800	0:51:20
						サークルアウトしたら一度ストップ！！		
	50	×	6	8	1' 00"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:50



【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
19_12_27
(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"	2100	0:49:00
						サークルアウトしたら一度ストップ！！		
	50	×	6	7	1' 10"	頑張ろう！！ 去年のメニュー		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30