



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part2
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	50	×	8	1	1'10"	2	50~ CHO	好きな種目で今日の状態をチェック ※各自ドリルを織り交ぜながら	400	0:09:20
swim	100	×	36	1	1'40"	4	65~75 FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで一定のペースをキープ	3600	1:00:00
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2024年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									4100	1:29:20



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part2
 エアロビク能力の向上
 距離耐性の獲得

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	50	×	8	1	1'10"	2	50~ CHO	好きな種目で今日の状態をチェック ※各自ドリルを織り交ぜながら	400	0:09:20
swim	100	×	32	1	1'50"	4	65~75 FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで一定のペースをキープ	3200	0:58:40
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2024年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									3700	1:28:00



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part2
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	50	×	8	1	1'10"	2	50~ CHO	好きな種目で今日の状態をチェック ※各自ドリルを織り交ぜながら	400	0:09:20
swim	100	×	30	1	2'00"	4	65~75 FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで一定のペースをキープ	3000	1:00:00
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2024年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									3500	1:29:20



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part2
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	50	×	7	1	1'20"	2	50~ CHO	好きな種目で今日の状態をチェック ※各自ドリルを織り交ぜながら	350	0:09:20
swim	100	×	26	1	2'15"	4	65~75 FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで一定のペースをキープ	2600	0:58:30
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2024年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									3050	1:27:50



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part2
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	50	×	6	1	1'30"	2	50~ CHO	好きな種目で今日の状態をチェック ※各自ドリルを織り交ぜながら	300	0:09:00
swim	100	×	22	1	2'40"	4	65~75 FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで一定のペースをキープ	2200	0:58:40
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2024年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									2600	1:27:40