

【テーマ】年末スペシャル！ Part②
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得
 メンタルタフネスの獲得

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

							A			
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容		Distance	Time
W-up										0:10:00
swim	100	×	39	1	1'40"	4	65~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24		3900	1:05:00
swim	50	×	1	1	5'00"	10	90~ FR チーム対抗リレー！！		50	0:05:00
開始前にチーム編成を発表します										
今年も一年間ありがとうございました！！ 2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！										
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO		100	0:10:00
Total									4050	1:30:00

【テーマ】年末スペシャル！ Part②
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得
 メンタルタフネスの獲得

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

							B			
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容		Distance	Time
W-up										0:10:00
swim	100	×	35	1	1'50"	4	65~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24		3500	1:04:10
swim	50	×	1	1	5'00"	10	90~ FR チーム対抗リレー！！		50	0:05:00
開始前にチーム編成を発表します										
今年も一年間ありがとうございました！！ 2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！										
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO		100	0:10:00
Total									3650	1:29:10

【テーマ】年末スペシャル！ Part②
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得
 メンタルタフネスの獲得

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

							C	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
W-up										0:10:00
swim	100	×	31	1	2'05"	4	65~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	3100	1:04:35
swim	50	×	1	1	5'00"	10	90~	FR チーム対抗リレー！！	50	0:05:00
開始前にチーム編成を発表します										
今年も一年間ありがとうございました！！ 2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！										
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00
Total									3250	1:29:35

【テーマ】年末スペシャル！ Part②
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得
 メンタルタフネスの獲得

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

							D			
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目		内容	Distance	Time
W-up										0:10:00
swim	100	×	28	1	2'15"	4	65~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	2800	1:03:00
swim	50	×	1	1	5'00"	10	90~	FR チーム対抗リレー！！	50	0:05:00
開始前にチーム編成を発表します										
今年も一年間ありがとうございました！！ 2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！										
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00
Total									2950	1:28:00

【テーマ】年末スペシャル！ Part②
 エアロビック能力の向上
 距離耐性の獲得
 メンタルタフネスの獲得

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

							E	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
W-up										0:10:00
swim	100	×	26	1	2'30"	4	65~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	2600	1:05:00
swim	50	×	1	1	5'00"	10	90~	FR チーム対抗リレー！！	50	0:05:00
開始前にチーム編成を発表します										
今年も一年間ありがとうございました！！ 2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！										
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	1:30:00