

【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	

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		

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容				Distance	Time	
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	

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											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
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	