



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願ひします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	6	3	1' 35"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1800	0:28:30	
2)	100	×	3	3	1' 30"	4	65~75 FR ↓	900	0:13:30	
3)	100	×	1	3	1' 25"	5	70~80 FR ↓	300	0:04:15	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								3400	0:58:15	



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願ひします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	6	3	1' 45"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1800	0:31:30	
2)	100	×	2	3	1' 40"	4	65~75 FR ↓	600	0:10:00	
3)	100	×	1	3	1' 35"	5	70~80 FR ↓	300	0:04:45	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								3100	0:58:15	



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願いします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	5	3	1' 55"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1500	0:28:45	
2)	100	×	2	3	1' 50"	4	65~75 FR ↓	600	0:11:00	
3)	100	×	1	3	1' 35"	5	70~80 FR ↓	300	0:04:45	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								2800	0:56:30	



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願ひします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	5	3	2' 05"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1500	0:31:15	
2)	100	×	2	3	2' 00"	4	65~75 FR ↓	600	0:12:00	
3)	100	×	1	2	1' 55"	5	70~80 FR ↓	200	0:03:50	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								2700	0:59:05	



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願いします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	4	3	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1200	0:28:00	
2)	100	×	2	3	2' 15"	4	65~75 FR ↓	600	0:13:30	
3)	100	×	1	2	2' 10"	5	70~80 FR ↓	200	0:04:20	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								2400	0:57:50	



2021/12/29 水曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。  
来年もよろしくお願いします。

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	12	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:08:00	
swim										
1)	100	×	4	3	2' 30"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1200	0:30:00	
2)	100	×	2	2	2' 25"	4	65~75 FR ↓	400	0:09:40	
3)	100	×	1	2	2' 20"	5	70~80 FR ↓	200	0:04:40	
			1	2	0' 30"		レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								2200	0:56:20	