



2021/12/28 火曜日

【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
【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											0:10:00
cho	25	×	10	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		250	0:06:40
swim											
1)	100	×	5	4	1' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース	2000	0:35:00
2)	100	×	3	4	1' 40"	4	65~75	FR	↓	1200	0:20:00
3)	100	×	1	4	1' 30"	5	70~80	FR	↓	400	0:06:00
			1	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
DOWN	100		1	1						100	0:10:00
Total										3950	1:29:10



2021/12/28 火曜日

【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
【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										0:10:00
cho	25	×	10	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	250		0:06:40
swim										
1)	100	×	5	4	2' 00"	3~4	60~70 FR 一定ペース	2000		0:40:00
2)	100	×	2	4	1' 55"	4	65~75 FR ↓	800		0:15:20
3)	100	×	1	3	1' 45"	5	70~80 FR ↓	300		0:05:15
			1	3	0' 30"		レスト30秒			0:01:30
DOWN	100		1	1				100		0:10:00
Total								3450		1:28:45



2021/12/28 火曜日

【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
【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											0:10:00
cho	25	×	10	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		250	0:06:40
swim											
1)	100	×	6	3	2' 10"	3~4	60~70	FR	一定ペース	1800	0:39:00
2)	100	×	2	3	2' 05"	4	65~75	FR	↓	600	0:12:30
3)	100	×	1	3	1' 55"	5	70~80	FR	↓	300	0:05:45
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
DOWN	100		1	1						100	0:10:00
Total										3050	1:24:55



2021/12/28 火曜日

【テーマ】

今年もありがとうございました。
来年もよろしくお祈いします。

【泳法注意】
姿勢
【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											0:10:00
cho	25	×	10	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	250			0:06:40
swim											
1)	100	×	5	3	2' 30"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1500			0:37:30
2)	100	×	2	3	2' 25"	4	65~75 FR ↓	600			0:14:30
3)	100	×	1	3	2' 20"	5	70~80 FR ↓	300			0:07:00
			1	2	0' 30"		レスト30秒				0:01:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2650		1:26:40



2021/12/28 火曜日

【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
【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										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:40	
swim											
1)	50	×	3	7	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース	1050	0:31:30
2)	50	×	2	7	1' 20"	4	65~75	FR	↓	700	0:18:40
3)	50	×	1	7	1' 10"	5	70~80	FR	↓	350	0:08:10
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total										2300	1:28:00