



【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・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											
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00		
									0:05:20		
swim											
1)	100	×	7	4	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース	2800	0:44:20
2)	100	×	2	4	1' 30"	4	65~75	FR	↓	800	0:12:00
3)	100	×	1	4	1' 25"	5	70~80	FR	↓	400	0:05:40
			1	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
DOWN 100			1	1						100	0:15:00
Total										4300	1:28:50



2021/12/25 土曜日

【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・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										
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
swim										
1)	100	×	6	4	1' 45"	3~4	60~70 FR 一定ペース	2400	0:42:00	
2)	100	×	2	4	1' 40"	4	65~75 FR ↓	800	0:13:20	
3)	100	×	1	4	1' 35"	5	70~80 FR ↓	400	0:06:20	
			1	3	0' 30"		レスト30秒			0:01:30
DOWN	100		1	1				100	0:15:00	
Total								3900	1:28:30	



2021/12/25 土曜日

【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・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											
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		200	0:05:00 0:05:20
swim											
1)	100	×	3	5	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース	1500	0:31:15
2)	100	×	2	5	2' 00"	4	65~75	FR	↓	1000	0:20:00
3)	100	×	1	5	1' 55"	5	70~80	FR	↓	500	0:09:35
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
DOWN	100		1	1						100	0:15:00
Total										3300	1:28:10



【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・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											0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200			0:05:20
swim											
1)	100	×	3	5	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース	1500			0:35:00
2)	100	×	2	4	2' 15"	4	65~75 FR ↓	800			0:18:00
3)	100	×	1	4	2' 10"	5	70~80 FR ↓	400			0:08:40
			1	4	0' 30"		レスト30秒				0:02:00
DOWN 100			1	1				100			0:15:00
Total								3000			1:29:00



2021/12/25 土曜日

【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・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up												
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		150	0:05:00	0:05:30
swim												
1)	50	×	4	6	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース	1200	0:36:00	
2)	50	×	2	6	1' 25"	4	65~75	FR	↓	600	0:17:00	
3)	50	×	1	6	1' 20"	5	70~80	FR	↓	300	0:08:00	
			1	5	0' 30"				レスト30秒			0:02:30
DOWN 100			1	1						100	0:15:00	
Total										2350	1:29:00	