



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2022/12/26 月曜日

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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  | ×   | 8     | 1  | 0' 40" | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim                                      | 200 | ×   | 5     | 1  | 3' 10" | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 1000     | 0:15:50 |  |         |
| pull                                      | 100 | ×   | 10    | 1  | 1' 35" | 4  | 60~75 FR ↓パドル+フイ                          | 1000     | 0:15:50 |  |         |
| swim                                      | 50  | ×   | 20    | 1  | 0' 50" | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 1000     | 0:16:40 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願ひします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN                                      | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                     |     |     |       |    |        |    |   | 3300     | 0:58:40 |  |         |



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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  | ×   | 8     | 1  | 0' 40" | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim                                      | 200 | ×   | 5     | 1  | 3' 30" | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 1000     | 0:17:30 |  |         |
| pull                                      | 100 | ×   | 9     | 1  | 1' 45" | 4  | 60~75 FR ↓パドル+ブイ                          | 900      | 0:15:45 |  |         |
| swim                                      | 50  | ×   | 16    | 1  | 0' 55" | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 800      | 0:14:40 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願ひします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN                                      | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                     |     |     |       |    |        |    |   | 3000     | 0:58:15 |  |         |



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2022/12/26 月曜日

|                   |      |
|-------------------|------|
| 【泳法注意】<br>姿勢・キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】           | 1~2  |
| 4                 | 3~4  |
|                   | 5~6  |
|                   | 7~8  |
|                   | 9~10 |

| C   |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
|---|-----|-----|-------|----|--------|----|---|----------|---------|--|---------|
|   |     | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的  | Distance | Time    |  |         |
| W-up                                      | 25  | ×   | 8     | 1  | 0'40"  | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim                                      | 200 | ×   | 5     | 1  | 3'50"  | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 1000     | 0:19:10 |  |         |
| pull                                      | 100 | ×   | 8     | 1  | 1'55"  | 4  | 60~75 FR ↓パドル+ブイ                          | 800      | 0:15:20 |  |         |
| swim                                      | 50  | ×   | 14    | 1  | 1'00"  | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 700      | 0:14:00 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0'30"  |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願ひします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN                                      | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                     |     |     |       |    |        |    |   | 2800     | 0:58:50 |  |         |



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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  | ×   | 8     | 1  | 0'40"  | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim  | 200 | ×   | 4     | 1  | 4'05"  | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 800      | 0:16:20 |  |         |
| pull  | 100 | ×   | 8     | 1  | 2'05"  | 4  | 60~75 FR ↓パドル+ブイ                          | 800      | 0:16:40 |  |         |
| swim  | 50  | ×   | 14    | 1  | 1'05"  | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 700      | 0:15:10 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0'30"  |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願いいたします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                       |     |     |       |    |        |    |   | 2600     | 0:58:30 |  |         |



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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  | ×   | 8     | 1  | 0' 40" | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim                                      | 200 | ×   | 4     | 1  | 4' 30" | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 800      | 0:18:00 |  |         |
| pull                                      | 100 | ×   | 7     | 1  | 2' 15" | 4  | 60~75 FR ↓パドル+ブイ                          | 700      | 0:15:45 |  |         |
| swim                                      | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 10" | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 600      | 0:14:00 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願ひします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN                                      | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                     |     |     |       |    |        |    |   | 2400     | 0:58:05 |  |         |



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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  | ×   | 8     | 1  | 0' 40" | 1  | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック                      | 200      | 0:02:00 |  | 0:05:20 |
| swim                                      | 150 | ×   | 5     | 1  | 3' 45" | 4  | 60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 スイム | 750      | 0:18:45 |  |         |
| pull                                      | 100 | ×   | 6     | 1  | 2' 30" | 4  | 60~75 FR ↓パドル+ブイ                          | 600      | 0:15:00 |  |         |
| swim                                      | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 15" | 4  | 60~75 FR ↓スイム                             | 600      | 0:15:00 |  |         |
|   |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |    | 1)→2)→3)レスト30秒                            |          |         |  | 0:01:00 |
| <p>1年間ありがとうございました。<br/>来年もよろしくお願ひします。</p> |     |     |       |    |        |    |   |          |         |  |         |
| DOWN                                      | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Total                                     |     |     |       |    |        |    |   | 2250     | 0:59:05 |  |         |