



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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	100	×	32	1	1' 35"	4	60~75 FR 一定ペース	3200	0:50:40	
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。										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								3500	1:00:00	



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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

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	100	×	28	1	1' 45"	4	60~75 FR 一定ペース	2800	0:49:00	
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。										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								3100	0:58:20	



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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

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	100 × 26	1	1'55"	4	60~75	FR	一定ペース	2600	0:49:50	
<p>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。</p>										
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2900	0:59:10	



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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

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	100 × 24	1	2'05"	4	60~75	FR	一定ペース	2400	0:50:00	
<p>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。</p>										
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2700	0:59:20	



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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

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	100	×	22	1	2' 15"	4	60~75 FR 一定ペース	2200	0:49:30	
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。										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:58:50	



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2022/12/28 水曜日

【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

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	100 × 20	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース	2000	0:50:00	
<p>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。</p>										
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2300	0:59:20	