

C-down 100 × 1

Total

【 テーマ 】 基礎期 エアロビック能力の向上 距離耐性の獲得 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

100

4000

0:10:00

1:28:00

【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

7~8 9~10

											9~10
	1			,					Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的Dist	tance	Time
W-up											0:10:00
cho	25	×	12	1	0'40"	2	50~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作	800	0:08:00
swim	100	×	36	1	1'40"	3	65~75	FR	ー定ペース 10秒HR22~24 30 最後まで同じ泳ぎをキープ 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング	600	1:00:00
						今			変お世話になりありがとうございました! どうぞよろしくお願いいたします。		

~50

CHO



【 テーマ 】 基礎期 エアロビック能力の向上 距離耐性の獲得 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

										9~10
								В		
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:10:00
25	×	12	1	0'40"	2	50∼	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作	300	0:08:00
100	×	32	1	1'50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで同じ泳ぎをキープ 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング	3200	0:58:40
					今4					
		25 ×		25 × 12 1	25 × 12 1 0'40"	25 × 12 1 0'40" 2 100 × 32 1 1'50" 3	25 × 12 1 0'40" 2 50~ 100 × 32 1 1'50" 3 65~75 今年も一年	25 × 12 1 0'40" 2 50~ CHO 100 × 32 1 1'50" 3 65~75 FR 今年も一年間大	Set Cycle 強度 maxHR% 種目 目的 目的 25 × 12 1 0'40" 2 50~ CHO 好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作 100 × 32 1 1'50" 3 65~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24 最後まで同じ泳ぎをキープ	Set Cycle 強度 maxHR% 種目

C-down 100 × 1	1	1	~ 50	СНО	100	0:10:00
Total					3600	1:26:40



【 テーマ 】 基礎期 エアロビック能力の向上 距離耐性の獲得 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

											9~10
									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:0
cho	25	×	12	1	0'40"	2	50~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作	300	0:08:00
swim	100	×	30	1	2'00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	3000	1:00:0
3441111	100				2 00	J	00 70		ー定ペース 10秒HR22~24 最後まで同じ泳ぎをキープ 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング	3000	1.00.0
						今生			変お世話になりありがとうございました! どうぞよろしくお願いいたします。		

C-down 100 × 1	1	1	~ 50	СНО	100	0:10:00
Total					3400	1:28:00



Total

【 テーマ 】 基礎期 エアロビック能力の向上 距離耐性の獲得 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

2950

1:26:50

【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	0'50"	2	50∼	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作	250	0:08:20
swim	100	×	26	1	2' 15"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 最後まで同じ泳ぎをキープ	2600	0:58:30
									最後まで同じ泳ぎをキーブ 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング		
						今年			変お世話になりありがとうございました! どうぞよろしくお願いいたします。		
	100		1	1			~ 50	СНО		100	0:10:00



【 テーマ 】 基礎期 エアロビック能力の向上 距離耐性の獲得 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

7~8 9~10

									E		_
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	25	×	10	1	0' 50"	2	50∼	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック 各自ドリルを織り混ぜながら 浮いた姿勢・ローリング・キャッチ動作	250	0:08:20
swim	100	¥	4	5	2' 15"	3	65~75	FD	一定ペース 10秒HR22~24	2000	0:55:00
	100		1	4	2'45" 1'00"		70		セットレスト1分 最後まで同じ泳ぎをキーブ 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング	2000	0:04:00
						今年			変お世話になりありがとうございました! どうぞよろしくお願いいたします。		
C-down	100	×	1	1		1	~ 50	СНО		100	0:10:00
										2350	1:27:2