



【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	【強度】 1~2
【主観的強度】 3	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	×	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
swim	100	×	36	1	1' 40"	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	3600	1:00:00
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2023年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		100	0:10:00
Total									4000	1:28:00



【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	【強度】 1~2
【主観的強度】 3	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	×	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
swim	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
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2023年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>										
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO		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	【強度】 1~2
【主観的強度】 3	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

G											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00	
cho	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
swim	100	×	30	1	2' 00"	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	3000	1:00:00
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2023年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>											
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3400	1:28:00



【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	【強度】 1~2
【主観的強度】 3	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 浮いた姿勢・ローリングとストロークのタイミング	2600	0:58:30
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2023年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>											
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:26:50



【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	1~2
【主観的強度】 3	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	×	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	×	4	5	2' 45"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 セットレスト1分 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	2000	0:55:00
			1	4	1' 00"						0:04:00
<p>今年も一年間大変お世話になりました！ 2023年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>											
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:27:20