



2021/12/24 土曜日

【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・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	0:05:20		
swim											
1)	100	×	18	1	1' 40"	3	60~70 FR 一定ペース	1800	0:30:00		
2)	25	×	4	1	0' 45"	2	~55 FR リハビリ	100	0:03:00		
3)	100	×	12	1	1' 35"	4	65~75 FR 一定ペース	1200	0:19:00		
4)	25	×	4	1	0' 45"	2	~55 FR リハビリ	100	0:03:00		
5)	100	×	6	1	1' 30"	5	70~80 FR 一定ペース	600	0:09:00		
レストなし											
1年間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				100	0:15:00		
Total								4100	1:24:20		



2021/12/24 土曜日

【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・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	0:05:20
swim											
1)	100	×	18	1	1'45"	3	60~70	FR	一定ペース	1800	0:31:30
2)	25	×	4	1	0'45"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:00
3)	100	×	12	1	1'40"	4	65~75	FR	一定ペース	1200	0:20:00
4)	25	×	4	1	0'45"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:00
5)	100	×	4	1	1'35"	5	70~80	FR	一定ペース	400	0:06:20
レストなし											
1年間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						100	0:15:00
Total										3900	1:24:10



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2021/12/24 土曜日

【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	0:05:20
swim											
1)	100	×	16	1	1'55"	3	60~70	FR	一定ペース	1600	0:30:40
2)	25	×	4	1	0'45"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:00
3)	100	×	12	1	1'50"	4	65~75	FR	一定ペース	1200	0:22:00
4)	25	×	4	1	0'45"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:00
5)	100	×	3	1	1'45"	5	70~80	FR	一定ペース	300	0:05:15
レストなし											
1年間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						100	0:15:00
Total										3600	1:24:15



2021/12/24 土曜日

【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・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											
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	×	15	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース	1500	0:31:15
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:20
3)	100	×	10	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース	1000	0:20:00
4)	25	×	4	1	0' 50"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:20
5)	100	×	3	1	1' 55"	5	70~80	FR	一定ペース	300	0:05:45
レストなし											
1年間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						100	0:15:00
Total										3300	1:24:00



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2021/12/24 土曜日

【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											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	0:05:30
swim											
1)	100	×	12	1	2'20"	3	60~70	FR	一定ペース	1200	0:28:00
2)	25	×	4	1	0'50"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:20
3)	100	×	10	1	2'15"	4	65~75	FR	一定ペース	1000	0:22:30
4)	25	×	4	1	0'50"	2	~55	FR	リハビリ	100	0:03:20
5)	100	×	3	1	2'10"	5	70~80	FR	一定ペース	300	0:06:30
レストなし											
1年間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						100	0:15:00
Total										2950	1:24:10



2022/12/15 木曜日

【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 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	0:05:30	
swim										
1)	100	×	10	1	3'00"	3	60~70 FR 一定ペース	1000	0:30:00	
2)	25	×	2	1	1'00"	2	~55 FR リハビリ	50	0:02:00	
3)	100	×	8	1	2'50"	4	65~75 FR 一定ペース	800	0:22:40	
4)	25	×	2	1	1'00"	2	~55 FR リハビリ	50	0:02:00	
5)	50	×	5	1	1'20"	5	70~80 FR 一定ペース	250	0:06:40	
レストなし										
1年間もありがとうございました。 来年もよろしくお願いいたします。										
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:23:50