



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2023/12/25 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+ブイ	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。 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

2023/12/25 月曜日

【泳法注意】 姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
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。 来年もよろしく申し上げます。</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

【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	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+フイ	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。 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											Distance	Time
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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。 来年もよろしくお願ひします。</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

2023/12/25 月曜日

【泳法注意】  
姿勢・キヤッチ  
【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。 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

2023/12/25 月曜日

【泳法注意】  
姿勢・キヤッチ  
【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。 来年もよろしく申し上げます。</p>										
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2250	0:59:05	