



【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
リストなし													
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



【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いします。		
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

【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いします。										
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3600	1:24:15



【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・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
リストなし														
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

【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いします。			
DOWN	100		1	1				100	0:15:00	
Total								2950	1:24:10	



【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 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 リカバリー	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 リカバリー	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ひします。										
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:23:50