



【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)	50	×	20	1	0' 50"	3	60~70 FR 一定ペース	1000	0:16:40		
2)	50	×	20	1	0' 50"	3	60~70 FR ↓	1000	0:16:40		
3)	25	×	34	1	0' 30"	3	60~70 FR ↓	850	0:17:00		
4)	25	×	34	1	0' 30"	3	60~70 FR ↓	850	0:17:00		
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30		
<p>今年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。</p>											
DOWN 100			1	1				100	0:15:00		
Total								4000	1:29:10		



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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)	50	×	16	1	0' 55"	3	60~70	FR 一定ペース	800	0:14:40
2)	50	×	16	1	0' 55"	3	60~70	FR ↓	800	0:14:40
3)	25	×	38	1	0' 30"	3	60~70	FR ↓	950	0:19:00
4)	25	×	38	1	0' 30"	3	60~70	FR ↓	950	0:19:00
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30
<p>今年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。</p>										
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3800	1:29:10



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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)	50	×	10	1	1' 00"	3	60~70	FR 一定ペース	500	0:10:00
2)	25	×	34	1	0' 35"	3	60~70	FR ↓	850	0:19:50
3)	25	×	32	1	0' 35"	3	60~70	FR ↓	800	0:18:40
4)	25	×	32	1	0' 35"	3	60~70	FR ↓	800	0:18:40
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30
<p>今年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。</p>										
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3250	1:29:00



【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

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)	25	×	40	1	0' 40"	3	60~70	FR	一定ペース	1000	0:26:40
2)	25	×	30	1	0' 40"	3	60~70	FR	↓	750	0:20:00
3)	25	×	20	1	0' 40"	3	60~70	FR	↓	500	0:13:20
4)	25	×	10	1	0' 40"	3	60~70	FR	↓	250	0:06:40
			1	3	0' 30"				1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30
<p>今年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。</p>											
DOWN	100		1	1						100	0:15:00
Total										2800	1:28:30



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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)	25	×	26	1	0' 50"	3	60~70	FR 一定ペース	650	0:21:40
2)	25	×	22	1	0' 50"	3	60~70	FR ↓	550	0:18:20
3)	25	×	18	1	0' 50"	3	60~70	FR ↓	450	0:15:00
4)	25	×	14	1	0' 50"	3	60~70	FR ↓	350	0:11:40
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30
<p>今年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。</p>										
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									2250	1:28:40



【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

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)	25	×	24	1	0'55"	3	60~70 FR 一定ペース	600	0:22:00	
2)	25	×	20	1	0'55"	3	60~70 FR ↓	500	0:18:20	
3)	25	×	16	1	0'55"	3	60~70 FR ↓	400	0:14:40	
4)	25	×	12	1	0'55"	3	60~70 FR ↓	300	0:11:00	
			1	3	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30秒		0:01:30	
今年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			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:28:00