



【テーマ】年末スペシャル  
有酸素代謝能力の向上  
距離耐性の獲得

【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

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	50	×	6	1	1'10"	2	50~	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
swim	100	×	40	1	1'40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	4000	1:06:40
<b>今年も一年ありがとうございました！ 2025年もよろしく願っています！</b>										
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									4400	1:33:40



【テーマ】年末スペシャル  
有酸素代謝能力の向上  
距離耐性の獲得

【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	内容	Distance	Time
W-up								0:10:00
cho	50	× 6	1	1'10"	2	50~ CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
swim	100	× 36	1	1'50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	3600	1:06:00
<h1>今年も一年ありがとうございました！ 2025年もよろしく願っています！</h1>								
C-down	100	× 1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total							4000	1:33:00



【テーマ】年末スペシャル  
有酸素代謝能力の向上  
距離耐性の獲得

2024/12/28 土曜日

【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	内容	Distance	Time
W-up								0:10:00
cho	50	× 6	1	1' 10"	2	50~ CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
swim	100	× 32	1	2' 00"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	3200	1:04:00
<b>今年も一年ありがとうございました！ 2025年もよろしく願っています！</b>								
C-down	100	× 1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total							3600	1:31:00



【テーマ】年末スペシャル  
有酸素代謝能力の向上  
距離耐性の獲得

2024/12/28 土曜日

【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

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	50	×	5	1	1'20"	2	50~	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	250	0:06:40
swim	100	×	28	1	2'20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	2800	1:05:20
<b>今年も一年ありがとうございました！ 2025年もよろしく願っています！</b>										
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3150	1:32:00



【テーマ】年末スペシャル  
有酸素代謝能力の向上  
距離耐性の獲得

2024/12/28 土曜日

【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	内容	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	50	×	4	1	1'30"	2	50~	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
swim	100	×	24	1	2'40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	2400	1:04:00
<b>今年も一年ありがとうございました！ 2025年もよろしく願いいたします！</b>										
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2700	1:30:00