



【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・キヤツチ
【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	0:05:20
swim									
1)	200	×	8	1	3' 30"	4	65～75 FR 一定ペース	1600	0:28:00
2)	100	×	10	1	1' 45"	4	65～75 FR ↓	1000	0:17:30
3)	50	×	12	1	0' 55"	4	65～75 FR ↓	600	0:11:00
4)	25	×	14	1	0' 30"	4	65～75 FR ↓	350	0:07:00
レストなし									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								3850	1:13:50

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願ひします。



【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

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	0:05:20
swim									
1)	200	×	8	1	3' 55"	4	65～75 FR 一定ペース	1600	0:31:20
2)	100	×	8	1	1' 55"	4	65～75 FR ↓	800	0:15:20
3)	50	×	11	1	1' 00"	4	65～75 FR ↓	550	0:11:00
4)	25	×	12	1	0' 30"	4	65～75 FR ↓	300	0:06:00
レストなし									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								3550	1:14:00

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願いします。



【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 0:05:20
swim											
1)	200	×	7	1	4' 15"	4	65～75	FR	一定ペース	1400	0:29:45
2)	100	×	7	1	2' 05"	4	65～75	FR	↓	700	0:14:35
3)	50	×	10	1	1' 10"	4	65～75	FR	↓	500	0:11:40
4)	25	×	12	1	0' 40"	4	65～75	FR	↓	300	0:08:00
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										3200	1:14:20

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。



2024/12/25 水曜日

【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

D											
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				150 0:05:00
swim											
1)	200	×	6	1	4' 45"	4	65~75	FR	一定ペース	1200	0:28:30
2)	100	×	8	1	2' 20"	4	65~75	FR	↓	800	0:18:40
3)	50	×	8	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓	400	0:10:00
4)	25	×	10	1	0' 40"	4	65~75	FR	↓	250	0:06:40
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2900	1:13:50

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願いします。



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			150 0:05:00
swim											
1)	200	×	6	1	5' 30"	4	65~75	FR	一定ペース	1200	0:33:00
2)	100	×	6	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓	600	0:16:00
3)	50	×	6	1	1' 30"	4	65~75	FR	↓	300	0:09:00
4)	25	×	8	1	0' 50"	4	65~75	FR	↓	200	0:06:40
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2550	1:14:40

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願いします。



【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		目的		Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目							
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			100	0:04:40
swim													
1)	100	×	8	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース			800	0:32:00
2)	50	×	10	1	2' 00"	4	65~75	FR	↓			500	0:20:00
3)	25	×	12	1	1' 00"	4	65~75	FR	↓			300	0:12:00
									レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1800	1:13:40

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願いします。