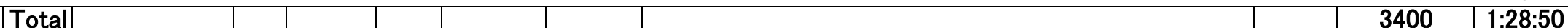


| A | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|----|-----|--------|----|--------|-----|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|----------|---------|
| | | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cho | 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) | 200 | × | 11 | 1 | 3' 30" | 4 | 65～75 | FR | 一定ペース | | | | | | | 2200 | 0:38:30 |
| 2) | 100 | × | 10 | 1 | 1' 45" | 4 | 65～75 | FR | ↓ | | | | | | | 1000 | 0:17:30 |
| 3) | 50 | × | 9 | 1 | 0' 55" | 4 | 65～75 | FR | ↓ | | | | | | | 450 | 0:08:15 |
| 4) | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 4 | 65～75 | FR | ↓ | | | | | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | | | | | | レストなし | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 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 | | 100 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 100 | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | | | | 4150 | 1:28:35 |





【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2024/12/28 土曜日

【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) | 200 | × | 8 | 1 | 5' 00" | 4 | 65～75 | FR | 一定ペース | | | 1600 | 0:40:00 | |
| 2) | 100 | × | 7 | 1 | 2' 30" | 3 | 60～70 | FR | ↓ | | | 700 | 0:17:30 | |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 3 | 60～70 | FR | ↓ | | | 300 | 0:08:00 | |
| 4) | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | 60～70 | FR | ↓ | | | 100 | 0:03:00 | |
| リストなし | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 100 | | 1 | 1 | | | | | | | | | 100 | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2950 | 1:29:00 | | |

[illegible]