

2024/12/28 土曜日



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

							A	目的	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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									4150	1:28:35

2024/12/28 土曜日



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	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	×	10	1	3' 45"	4	65~75	FR 一定ペース	2000	0:37:30
2)	100	×	10	1	1' 50"	3	60~70	FR ↓	1000	0:18:20
3)	50	×	9	1	0' 55"	3	60~70	FR ↓	450	0:08:15
4)	25	×	8	1	0' 30"	3	60~70	FR ↓	200	0:04:00
								レストなし		
								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。		
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3950	1:28:25

2024/12/28 土曜日



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

							C	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	×	9	1	4' 00"	4	65~75	FR 一定ペース	1800	0:36:00
2)	100	×	9	1	2' 00"	3	60~70	FR ↓	900	0:18:00
3)	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70	FR ↓	450	0:09:00
4)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70	FR ↓	200	0:05:20
								レストなし		
								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。		
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3650	1:28:40

2024/12/28 土曜日



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	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	×	9	1	4' 20"	4	65~75	FR 一定ペース	1800	0:39:00
2)	100	×	8	1	2' 10"	3	60~70	FR ↓	800	0:17:20
3)	50	×	7	1	1' 10"	3	60~70	FR ↓	350	0:08:10
4)	25	×	6	1	0' 40"	3	60~70	FR ↓	150	0:04:00
								レストなし		
								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。		
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									3400	1:28:50

2024/12/28 土曜日



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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
								レストなし		
								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。		
DOWN	100		1	1					100	0:15:00
Total									2950	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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	×	6	1	6' 00"	4	65~75	FR	一定ペース	1200	0:36:00
2)	100	×	6	1	3' 00"	3	60~70	FR	↓	600	0:18:00
3)	50	×	6	1	1' 30"	3	60~70	FR	↓	300	0:09:00
4)	25	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR	↓	150	0:05:00
									レストなし		
									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。		
DOWN		1	1		1						0:15:00
Total										2400	1:28:30