

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左・逆の手は体側	100	0:03:00
	50	×	3 1	2 3	0' 55" 0' 30"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	300	0:05:30 0:01:30
swim											
1)	100	×	3	3	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	900	0:13:30
2)	50	×	2	3	1' 00"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	300	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	5	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	500	0:08:20
swim	100	×	5	1	1' 40"	4	60~75	FR	↓	500	0:08:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:22:40

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:10:00 0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左・逆の手は体側	100	0:03:40
	50	×	3 1	2 3	1' 05" 0' 30"	5	75～85	FR	一本ずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	300	0:06:30 0:01:30
swim											
1)	100	×	3	2	1' 55"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28	600	0:11:30
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:04:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	4	1	2' 05"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	400	0:08:20
swim	100	×	4	1	2' 05"	4	60～75	FR	↓	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:22:20

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]