

2025/12/29 月曜日



【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

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	0:03:00 0:05:20

swim	100	×	30	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース	3000	0:47:30
------	-----	---	----	---	--------	---	-------	----	-------	------	---------

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	100	×	1	1	1					100	0:03:00
Total										3300	0:58:50

2025/12/29 月曜日



【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

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	0:03:00 0:05:20

swim	100	×	27	1	1' 45"	4	65～75	FR	一定ペース	2700	0:47:15
------	-----	---	----	---	--------	---	-------	----	-------	------	---------

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	100	×	1	1	1					100	0:03:00
Total										3000	0:58:35



2025/12/29 月曜日

【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・キヤッチ
【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	0:03:00 0:05:20
swim	100	×	25	1	1' 55"	4	65~75 FR 一定ペース		2500	0:47:55
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		1			100	0:03:00
Total									2800	0:59:15



2025/12/29 月曜日

【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・キヤッチ
【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:03:00 0:05:20
swim	100	×	23	1	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース	2300	0:47:55
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2600	0:59:15

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。

2025/12/29 月曜日



【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

E

		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	0:03:00 0:05:20

swim	100	×	21	1	2' 15"	4	65～75	FR	一定ペース	2100	0:47:15
------	-----	---	----	---	--------	---	-------	----	-------	------	---------

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	100	×	1	1	1					100	0:03:00
Total										2400	0:58:35

2025/12/29 月曜日



【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	

F

		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	0:03:00 0:05:20
swim	100	×	19	1	2' 30"	4	65～75 FR 一定ペース	1900	0:47:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2200	0:58:50

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。