



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

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



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

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



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

【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	0:03:00	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		1			100	0:03:00	
Total									2800	0:59:15	



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

【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	×	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	
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		1		100	0:03:00	
Total								2600	0:59:15	



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

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



【テーマ】基礎期  
長く持続できる フォームチェック

2025/12/29 月曜日

【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										
		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	
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		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:58:50	