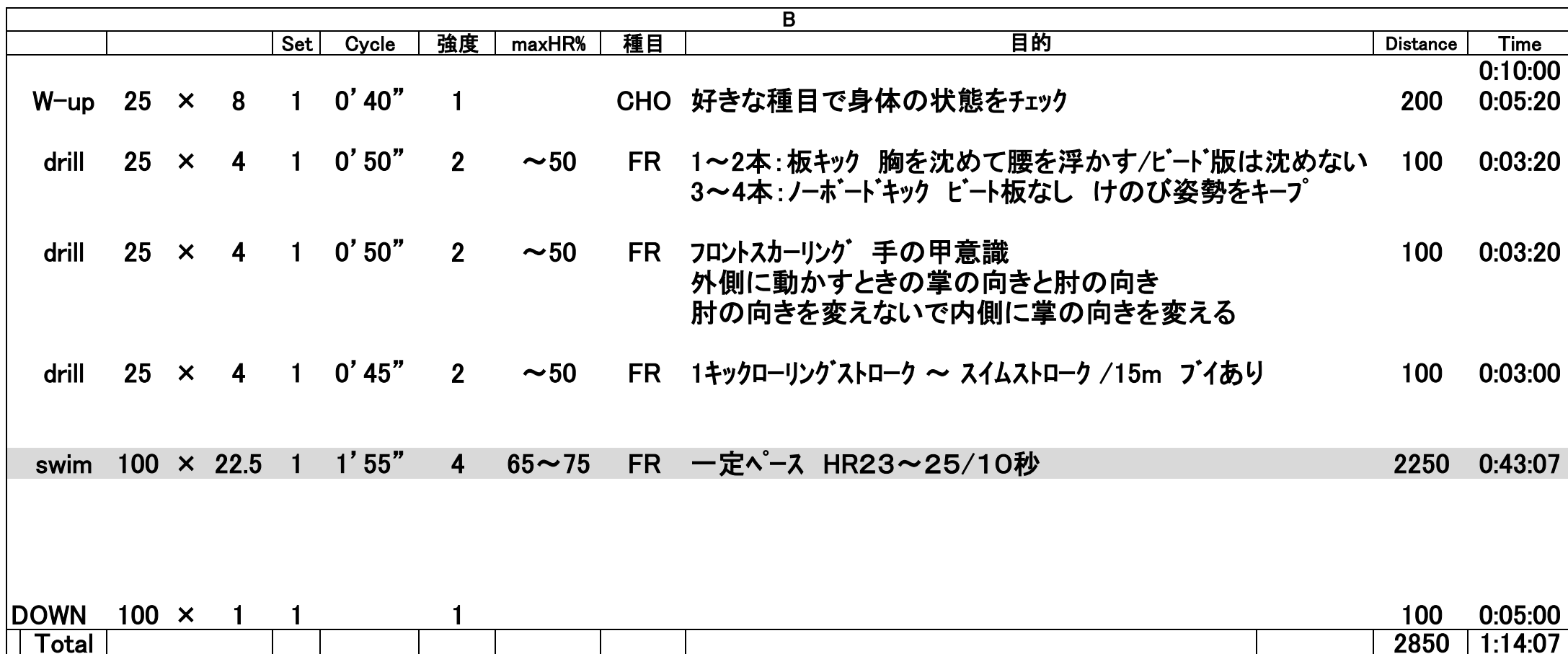
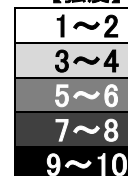


| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|---|----------|---------|--|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | 0:10:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 100 | 0:03:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり | 100 | 0:03:00 | |
| swim | 100 | × | 25 | 1 | 1' 45" | 4 | 65~75 | FR 一定ペース HR23~25/10秒 | 2500 | 0:43:45 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3100 | 1:14:05 | |



[illegible]



2025/12/23 火曜日

【テーマ】
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 150 | 0:10:00 | 0:05:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり | 100 | 0:03:40 | |
| swim | 100 | × | 18 | 1 | 2' 20" | 4 | 65～75 | FR 一定ペース HR23～25/10秒 | 1800 | 0:42:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2350 | 1:14:00 | |



2025/12/23 火曜日

【テーマ】
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック | 150 | 0:10:00 | 0:05:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ～50 FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:04:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | ～50 FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 100 | 0:04:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ～50 FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり | 100 | 0:04:00 | |
| swim | 100 | × | 14 | 1 | 2' 50" | 4 | 65～75 FR 一定ペース HR23～25/10秒 | 1400 | 0:39:40 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 1950 | 1:13:20 | |



2025/12/23 火曜日

【テーマ】
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【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 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 100 | 0:10:00 | 0:04:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 2 | ～50 | FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 2 | ～50 | FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 100 | 0:06:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | ～50 | FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり | 150 | 0:07:00 | |
| swim | 50 | × | 17 | 1 | 2' 00" | 4 | 65～75 | FR 一定ペース HR23～25/10秒 | 850 | 0:34:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1400 | 1:13:00 | |