

[illegible]

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10



2025/12/26 金曜日

【テーマ】
長く持続できる
最後まで頑張りましょう！

【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

[illegible]

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10



【テーマ】
長く持続できる
最後まで頑張りましょう！

2025/12/26 金曜日

【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

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	0:04:40
swim	25	×	108	1	1' 00"	4	65～75	FR	一定ペース レストなし	2700	1:48:00
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			1	1		1					0:05:00
Total										2800	1:57:40