



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

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A	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	0:05:20
swim										
1)	100	×	14	1	1' 40"	4	65~75	FR 一定ペース	1400	0:23:20
2)	50	×	94	1	0' 55"	4	65~75	FR 一定ペース レストなし	4700	1:26:10
DOWN	100		1	1					100	0:05:00
Total									6400	1:59:50

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。



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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	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	0:05:20
swim	50	×	108	1	1' 00"	4	65~75	FR	一定ペース	5400	1:48:00
DOWN	100		1	1						100	0:05:00
Total										5700	1:58:20

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。



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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C	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	0:05:20
swim											
1)	50	×	76	1	1' 10"	4	65~75	FR	一定ペース	3800	1:28:40
2)	25	×	32	1	0' 40"	4	65~75	FR	一定ペース レストなし	800	0:21:20
DOWN	100		1	1						100	0:05:00
Total										4900	2:00:20

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。



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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	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	0:05:00
swim											
1)	50	×	50	1	1' 20"	4	65~75	FR	一定ペース	2500	1:06:40
2)	25	×	58	1	0' 45"	4	65~75	FR	一定ペース レストなし	1450	0:43:30
DOWN	100		1	1						100	0:05:00
Total										4200	2:00:10

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。



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

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	0:05:00
swim											
1)	50	×	30	1	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース	1500	0:45:00
2)	25	×	78	1	0' 50"	4	65~75	FR	一定ペース レストなし	1950	1:05:00
DOWN	100		1	1						100	0:05:00
Total										3700	2:00:00

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。

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

							F	目的	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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
DOWN		1	1		1					0:05:00
Total									2800	1:57:40

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。