



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

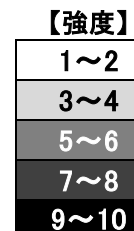
2025/12/27 土曜日

【泳法注意】
姿勢・タイミング

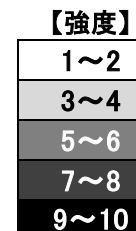
【主観的強度】
4

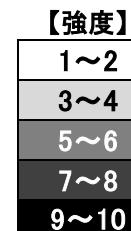
【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

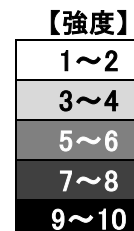
A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up	cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
swim	100	×	40	1	1' 40"	4	65～75	FR	一定ペース	4000	1:06:40
今年もありがとうございました。 来年もよろしくお願いします。											
DOWN	100		1	1						100	0:15:00
Total										4300	1:27:00



	B										
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
swim	100	×	36	1	1' 50"	3	60～70	FR	一定ペース	3600	1:06:00
<div>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。</div>											
DOWN	100			1	1					100	0:15:00
Total										3900	1:26:20

[illegible]

[illegible]

[illegible]



【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

2025/12/27 土曜日

【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	cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック				150	0:05:30
swim	100	×	22	1	3' 00"	3	60～70	FR	一定ペース				2200	1:06:00
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							
Total													2350	1:26:30