



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

							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
DOWN		100		1	1					100	0:15:00
Total										4300	1:27:00

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願ひします。



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

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
DOWN	100	1	1					100	0:15:00
Total								3900	1:26:20

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願ひします。



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

							C				
		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	×	33	1	2' 00"	3	60~70 FR 一定ペース		3300	1:06:00
DOWN		100		1	1					100	0:15:00
Total										3600	1:26:20

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。



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

							D				
		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	×	31	1	2' 10"	3	60~70 FR 一定ペース		3100	1:07:10
DOWN	100	1	1						100	0:15:00	
Total									3400		1:27:30

今年ありがとうございました。
来年もよろしくお願ひします。



2025/12/27 土曜日

【テーマ】基礎期
長く持続できる フォームチェック

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

							E				
		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	×	26	1	2' 30"	3	60~70 FR 一定ペース		2600	1:05:00
DOWN	100	1	1						100	0:15:00	
Total									2850		1:25:30

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。



【 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

(強度)

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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
DOWN	1	1		1						0:15:00
Total									2350	1:26:30