[illegible]



2026/1/10 土曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【強度】

1~2

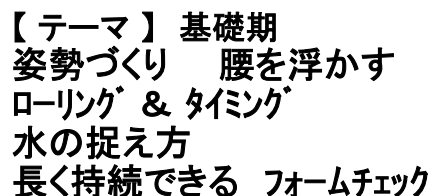
3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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						1					0:05:00	
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	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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 プイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3.5	1	5' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	700	0:20:25	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
swim												
1)	100	×	3	2	2' 55"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:17:30	
2)	25	×	1	2	1' 00"	8	85～	FR	1本1本 ハード！	50	0:02:00	
レストなし												
DOWN	1			1	1			0:15:00				
Total											1950	1:25:25