

Swim Mileage Club

トップ マイページ プロフィール ログアウト

練習報告

マイページ

(記事編集)

さん

今日の練習はいかがでしたか?できるだけ正確にご記入ください

練習内容	練習負荷	自己採点
練習日 <input type="text" value="今日 2012-01-30"/>	<input type="radio"/> きつかった	<input type="radio"/> 疲れなかった
泳いだ時間 <input type="text" value="分"/>	<input type="radio"/> ちょうどよかった	<input type="radio"/> 疲れたがすぐ回復する
泳いだ距離 <input type="text" value="m"/>	<input type="radio"/> 楽だった	<input type="radio"/> 疲れが明日に残りそう

練習内容を登録

大会の登録

大会名	<input type="text"/>
大会日	<input type="text" value="今日 2012-01-30"/>
大会種別	<input checked="" type="radio"/> インドア大会 <input type="radio"/> OWS大会 <input type="radio"/> 複合大会(アクアスロン, トライアスロン等)
出場した種目の距離(合計)	<input type="text" value="m"/>
参加区分	<input checked="" type="radio"/> 選手のみ <input type="radio"/> 選手兼役員 <input type="radio"/> 役員のみ

(1週間遡れる)

大会報告

参加大会の登録

参加予定大会の登録

大会名	<input type="text"/>
大会日	<input type="text" value="2012-01-30"/>

出場大会をセット

参加予定の登録

目で見えるコンディショニング

2012年

01月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
02月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
03月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
04月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
05月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
06月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
07月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
08月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
09月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
10月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
12月: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

- 赤 大会(レース)当日です。
- 黄 好調です、このまま自然に上昇していきましょう
- 緑 もう一押し、疲れをみながらもう1ランク上を目指しましょう
- 紫 やや疲れ気味、量より質に比重をおきましょう
- 青 体調は如何ですか?練習メニューの再考か、休息も必要です

(決戦日が赤く表示されます)

あなたのスイムマイレージ記録

獲得ポイント通算

現在 0 SMP

通算実泳距離

総距離 0 km

今シーズン 0 km

今月 0 km

大会参加数

選手のみ 0回

選手兼役員 0回

役員のみ 0回

スイムマイレージクラブの巡航記録

現在地	場所(SMP)	ランク
挑戦中	大島(600)	J3
	三宅島(1200)	J2
	八丈島(2000)	J1
	硫黄島(18000)	A
	ホノルル(60000)	AA
	ロサンゼルス(125000)	AAA

= 途方もない航海への挑戦 =

EXTRA:巡航記録

現在地	場所(SMP)	ランク
	ニューヨーク(25万)	G
	ロンドン(40万)	GG
	ホノルル(65万)	GGG
	東京(80万)	GGGG

あなたのスイマーズステージ

(ボランティア・役員への参加回数による)

現在	ステージランク
	スイムリーダー(1回以上)
	指導者S(4回以上)
	指導者SS(10回以上)
	指導者SSS(30回以上)

※マスターズ水泳協会の指導者講習受講者は「SS」級に相当。有資格者はステージランクの変更を事務局にメールしてください。