



2025/1/8 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
								1キックローリングストローク～2ビート フイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ	800	0:12:40	
swim	200	×	4	1	3' 10"	3	60～70	FR ↓スィム フイのみのフォームを意識	800	0:12:40	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	85～	FR ハード	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2550	0:59:10	



2025/1/8 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00	
swim	200	×	3	1	3' 30"	3	60～70	FR ↓スィム ブイのみのフォームを意識	600	0:10:30	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	85～	FR ハート	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2350	0:59:20	



2025/1/8 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
								1キックローリングストローク～2ビート ブイあり			
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30	
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	60～70	FR ↓スィム ブイのみのフォームを意識	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	85～	FR ハート	150	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2150	0:59:20	



2025/1/8 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:20	
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:30	
swim	200	×	2.5	1	4' 10"	3	60～70	FR ↓スイム ブイのみのフォームを意識	500	0:10:25	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	50	×	2	1	1' 40"	8	85～	FR ハート	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:58:35	



2025/1/8 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
								1キックローリングストローク～2ビート ブイあり			
pull	200	×	3	1	4' 30"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:13:30	
swim	200	×	2	1	4' 30"	3	60～70	FR ↓スイム ブイのみのフォームを意識	400	0:09:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	50	×	2	1	1' 40"	8	85～	FR ハート	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1900	0:58:50	

2025/1/8 水曜日



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる フォームチェック
有酸素代謝の向上
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR 板ありキック:1～2本 ノーボードキック:3～4本 けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00	
swim								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない			
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:04:00	
pull	200	×	2	1	5' 00"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	400	0:10:00	
swim	200	×	2	1	5' 00"	3	60～70	FR ↓スィム ブイのみのフォームを意識	400	0:10:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	50	×	2	1	1' 45"	8	85～	FR ハート	100	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1700	0:57:50	