



【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

A												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up						1					0:05:00	
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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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:ノーボートキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
	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	
	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 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
pull	100	×	10	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:16:40	
swim	100	×	9	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	900	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim												
1)	25	×	1	6	0' 25"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:02:30	
2)	75	×	1	6	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	450	0:08:00	
	レストなし キックとストロークのタイミングに注意											
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											3200	1:24:10



2024/12/19 木曜日

【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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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)	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	3	0' 30"	1		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		0:01:30	
								レスト30秒			
pull	100	×	9	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:15:45	
swim	100	×	9	1	1' 45"	4	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	900	0:15:45	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 30"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	125	0:02:30	
2)	75	×	1	5	1' 25"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	375	0:07:05	
								レストなし キックとストロークのタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:23:45	



2024/12/19 木曜日

【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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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)	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	3	0' 30"	1		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		0:01:30	
								レスト30秒			
pull	100	×	9	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:17:15	
swim	100	×	7	1	1' 55"	4	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	700	0:13:25	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 30"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	125	0:02:30	
2)	75	×	1	5	1' 30"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	375	0:07:30	
								レストなし キックとストロークのタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:24:00	



2024/12/19 木曜日

【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]



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
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	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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)	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3～4本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
pull	100	×	6	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
swim	100	×	6	1	2' 20"	4	FR	↓フルのストローク・ボディポジションを意識	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:40	
2)	75	×	1	4	1' 40"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	300	0:06:40	
								レストなし キックとストロークのタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:23:40	



2024/12/19 木曜日

【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

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	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)	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
pull	100	×	5	1	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:14:35	
swim	100	×	4	1	2' 55"	4	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	400	0:11:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 45"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	75	0:02:15	
2)	75	×	1	3	2' 15"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	225	0:06:45	
								レストなし キックとストロークのタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:25	