



【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:ノーボードキック 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プレス 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	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	
pull	200	×	5	1	3' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:16:15	
swim	200	×	4	1	3' 15"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	800	0:13:00	
			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)	50	×	1	4	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	200	0:03:00	
2)	150	×	1	4	2' 30"	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	600	0:10:00	
	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											3300	1:24:15





2024/12/21 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

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	～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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	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	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
pull	200	×	4	1	3' 50"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:20	
swim	200	×	3.75	1	3' 50"	4	65～75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識 ラスト:150m	750	0:14:22	
			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)	50	×	1	3	0' 55"	8	85～	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	150	0:02:45	
2)	150	×	1	3	2' 55"	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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意	450	0:08:45	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2850	1:24:33



2024/12/21 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]



2024/12/21 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

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 ビート板なし 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 フイあり	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
pull	200	×	3	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
swim	200	×	3	1	4' 40"	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)	50	×	1	2	1' 10"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:20	
2)	150	×	1	2	3' 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	300	0:07:00	
								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									2300	1:23:40	



2024/12/21 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

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 ヒート板なし 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プレス 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	150	×	3	1	4' 15"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:12:45	
swim	150	×	3	1	4' 15"	4	FR	↓フルのストローク・ボディポジションを意識	450	0:12:45	
			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	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:40	
2)	150	×	1	2	4' 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	300	0:09:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)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									1900	1:23:40	