



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

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1ブレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:00	
								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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull											
1)	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	1000	0:16:40	
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハート	150	0:03:00	
								レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	1000	0:16:40	
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハート	150	0:03:00	
								レストなし			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	1:24:50	



2025/1/18 土曜日

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

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:00	
								ワンハンドスカーリング 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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull											
1)	100	×	10	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	1000	0:17:30	
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハート	150	0:03:00	
								レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00	
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハート	150	0:03:00	
								レストなし			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:24:00	

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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 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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150	0:05:00	
		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	
				1	1	0' 30"	1			レスト30秒					0:00:30	
	swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム				50	0:01:20
		2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ				50	0:01:20
		3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピードアップ				50	0:01:20
	pull	1)	100	×	8	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ				800	0:15:20
		2)	50	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード レストなし				100	0:02:20
	cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識				100	0:03:20		
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20		
swim				1	1	0' 30"	1			レスト30秒					0:00:30	
	1)	100	×	8	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ				800	0:15:20	
	2)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード レストなし				150	0:03:30	
									キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意							
DOWN			1	1		1								0:15:00		
Total													2750	1:24:30		

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

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	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	1～2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き 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	0:04:00
				1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
1)	100	×	6	1	2' 20"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:14:00
2)	50	×	2	1	1' 30"	8	85～	FR	ハード レストなし	100	0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
				1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	5	1	2' 20"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:11:40
2)	50	×	2	1	1' 30"	8	85～	FR	ハード レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	100	0:03:00
DOWN				1	1		1				0:15:00
Total											2200 1:23:30



2025/1/18 土曜日

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

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	1' 05"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20	
								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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:40	
pull											
1)	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:11:40	
2)	25	×	4	1	0' 50"	8	FR	ハート	100	0:03:20	
								レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドックプル&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	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:11:40	
2)	25	×	4	1	0' 50"	8	FR	ハート	100	0:03:20	
								レストなし			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:24:20	