



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	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 サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
swim	400	×	4.5	1	6' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1800	0:27:00	
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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR ハード	100	0:04:00	
奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2750	0:59:20	



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	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	
swim	400	×	3.75	1	6' 50"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ラスト:300m 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1500	0:25:37	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2450	0:58:58	



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	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	
swim	400	×	3.25	1	7' 30"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ラスト:100m 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1300	0:24:22	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2250	0:59:23	



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

【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	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識 1キックローリング～2ビート(ブイあり)	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	太ももとお尻の横を浮かし続ける 1キックローリング～2ビート(ブイなし)	100	0:03:20	
swim								ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	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	
swim	300	×	3.75	1	6' 05"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ラスト:300m	1125	0:22:49	
								奇数:ノーマル 偶数:T字ターン			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	FR	ハート	100	0:05:00	
								奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2075	0:59:09	



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり)	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイなし) 太ももとお尻の横を浮かし続ける ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	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	
swim	300	×	3.5	1	6' 40"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1050	0:23:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	25	×	2	1	1' 20"	9	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	50	0:02:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1950	0:59:00	



2025/3/31 月曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり)	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ブイなし) 太ももとお尻の横を浮かし続ける ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim	300	×	3	1	7' 15"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	900	0:21:45	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1800	0:58:15	