2025/2/22　土曜日

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	～50	FR	1～2本:ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本:ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 3～4本:右向き 5～6本:左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓1)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	100	×	12	1	1’40”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ 手の甲意識	100	0:03:00
swim											
1)	100	×	5	2	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:17:30
2)	50	×	3	2	0’45”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ	300	0:04:30
									ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3300	1:24:00

2025/2/22　土曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	～50	FR	1～2本：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'45"	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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	0:03:00
			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)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
pull	100	×	10	1	1'45"	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	1000	0:17:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'45"	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:03:00
swim											
1)	100	×	5	2	1'50"	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	1000	0:18:20
2)	50	×	3	2	0'50"	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし	300	0:05:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3100	1:23:50

2025/2/22　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	1～2本：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
pull	100	×	9.5	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	950	0:18:12
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:03:20
swim											
1)	100	×	4	2	2’00”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	800	0:16:00
2)	50	×	3	2	0’55”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし	300	0:05:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2850	1:23:53

SUNNY FISH

2025/2/22　土曜日

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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						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	0’55”	2	～50	FR	1～2本：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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	0:03:40
			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)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
pull	100	×	8	1	2’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ﾌﾞｲのみ	800	0:16:40
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:03:40
swim											
1)	100	×	4	2	2’10”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	800	0:17:20
2)	50	×	2	2	1’00”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし	200	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2600	1:23:50

2025/2/22　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～2本：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き	150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
pull	100	×	7.5	1	2’20”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	750	0:17:30
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:04:00
swim											
1）	100	×	3	2	2’30”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	600	0:15:00
2）	50	×	2	2	1’05”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし	200	0:04:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:24:10

2025/2/22　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	～50	FR	1～2本:ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ 3～6本:ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本:右向き　5～6本:左向き	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 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	0:04:20
			1	1	0'30"	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0'50"	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	70～80	FR	↓1)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
pull	100	×	4	1	2'50"	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	400	0:11:20
cho	25	×	4	1	0'50"	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:04:20
swim											
1)	100	×	3	2	3'00"	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	600	0:18:00
2)	50	×	2	2	1'20"	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし	200	0:05:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1950	1:24:10