



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6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	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:04:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム スカーリングを意識	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	
swim	300	×	2	2	5' 00"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	1200	0:20:00	
			1	1	0' 30"			レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	800	0:14:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2900	1:13:20	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム スカーリングを意識	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	
swim	300	×	2	2	5' 30"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	1200	0:22:00	
			1	1	0' 30"			レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
pull	100	×	5.5	1	1' 55"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 プイのみ ラスト:100m 泳ぎを整える 丁寧なストローク	550	0:10:32	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2650	1:13:23	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6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	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:30	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム スカーリングを意識	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	
swim												
1)	300	×	2	1	6' 00"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒	600	0:12:00	
2)	300	×	1.5	1	6' 00"	5	70～80	FR	↓	450	0:09:00	
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
pull	100	×	5	1	2' 05"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 プイのみ ラスト:100m 泳ぎを整える 丁寧なストローク	500	0:10:25	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										2450	1:13:45	

【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック				150	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6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	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚				150	0:05:30
swim														
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム スカーリングを意識				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
swim														
1)	300	×	2	1	6' 45"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒				600	0:13:30
2)	300	×	1	1	6' 45"	5	70～80	FR	↓				300	0:06:45
			1	1	0' 30"	レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように							0:00:30	
pull	100	×	4.5	1	2' 20"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク				450	0:10:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2200	1:13:15	

【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

2025/5/21 水曜日

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6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	0:09:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	FR	フロンツカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:09:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	フォーム トリルを意識して泳ぐ	100	0:04:00	
swim	150	×	2	2	5' 55"	5	FR	一定ペース HR23～26/10秒	600	0:23:40	
			1	1	0' 30"			レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
pull	50	×	4	1	2' 00"	4	FR	フォーム HR22～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	200	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1400	1:13:50	