



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A	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 ビート版なし 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	100	×	15	1	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように	1500	0:25:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:20
pull	50	×	10	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	500	0:09:10
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2950	1:14:20



【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				0:10:00			
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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:20
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	100	×	13	1	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように				1300	0:23:50
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20		
pull	50	×	9	1	1' 00"	3	60~75	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	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2700	1:14:30	



【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 0:05:20
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 ビート版なし 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 0:05:30
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	100	×	12	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように			1200 0:24:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30
pull	50	×	7	1	1' 05"	3	60~75	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			350 0:07:35
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2500	1:14:55



【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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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 0:05:00	
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 ビート版なし 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)としそうないで当てる感覚				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	100	×	10.5	1	2' 15"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように				1050 0:23:37
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30	
pull	50	×	6	1	1' 10"	3	60~75	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				300 0:07:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2250	1:14:08	



【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

E														
	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				0:10:00			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00
swim														
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム スカーリングを意識				50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:40
swim	100	×	8	1	2' 35"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように				800	0:20:40
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40		
pull	50	×	5	1	1' 20"	3	60~75	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				250	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												1950	1:15:00	

2025/6/25 水曜日



【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

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			0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ドリルを意識して泳ぐ			50	0:02:00
swim	50	×	10	1	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように			500	0:18:20
pull	25	×	6	1	1' 05"	3	60~75	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			150	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1350	1:13:30