



2025/8/4 月曜日

【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 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	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75 FR 一定ペース プルプイのみ	800	0:12:40	
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	85~ FR ハード	300	0:04:30	
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	60~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	900	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2750	0:59:00	



2025/8/4 月曜日

【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	6	1	1' 45"	4	65~75 FR 一定ペース プルプイのみ	600	0:10:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
swim										
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	85~ FR ハード	300	0:05:00	
2)	100	×	3	3	1' 50"	3	60~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	900	0:16:30	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2550	0:59:40	



2025/8/4 月曜日

【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・ローリング  
 【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	× 6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00	
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR 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	100	0:03:20	
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:20	
pull	100	× 5.5	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース プルプイのみ	550	0:10:32	
cho	25	× 4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	50	× 1	3	0' 50"	8	85~	FR ハード	150	0:02:30	
2)	100	× 3	3	2' 00"	3	60~75	FR 一定ペース 乳酸除去を促進	900	0:18:00	
							レストなし			
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00	
Total								2350	0:59:43	



2025/8/4 月曜日

【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース プルプイのみ	650	0:13:33	
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~ FR ハード	150	0:03:00	
2)	100	×	2	3	2' 10"	3	60~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:13:00	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2150	0:59:02	



2025/8/4 月曜日

【テーマ】  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・ローリング  
 【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		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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	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	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:40
pull	100	×	5	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース プルプイのみ	500	0:11:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR	ハード	150	0:03:00
2)	100	×	2	3	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:14:00
							レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:58:45	



2025/8/4 月曜日

【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・ローリング  
 【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		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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	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:下げない	100	0:04:00
swim drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:04:00
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース プルプイのみ	450	0:11:15
cho swim	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
1)	50	×	1	3	1' 10"	8	85~	FR	ハード	150	0:03:30
2)	100	×	2	3	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:15:00
DOWN	100	×	1	1		1			レストなし	100	0:03:00
Total										1900	0:59:35