



【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

2025/8/6 水曜日

【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

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 ブイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	5	1	3' 10"	4	65～75 FR 一定ペース プルブイのみ	1000	0:15:50	
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	85～ FR ハード	200	0:03:00	
2)	100	×	2	4	1' 40"	3	60～75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	800	0:13:20	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2750	0:59:00	



2025/8/6 水曜日

【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

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	
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	200	×	4	1	3' 30"	4	65～75	FR	一定ペース プルプイのみ	800	0:14:00	
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												
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	85～	FR	ハード	200	0:03:20	
2)	100	×	2	4	1' 50"	3	60～75	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	800	0:14:40	
レストなし												
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										2550	0:59:40	



2025/8/6 水曜日

【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 ブイあり	100	0:03:20	
pull	200	×	3	1	3' 50"	4	65～75	FR 一定ペース プルブイのみ	600	0:11:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	85～	FR ハード	200	0:03:20	
2)	100	×	2	4	2' 00"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去を促進	800	0:16:00	
								レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2350	0:59:30	





2025/8/6 水曜日

【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	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	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	200	×	3	1	4' 30"	4	65～75 FR 一定ペース プルプイのみ	600	0:13:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
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								2050	0:59:30	



2025/8/6 水曜日

【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	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	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	100	0:04:00	
swim								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない			
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 ブイあり	100	0:04:00	
pull	200	×	2	1	4' 50"	4	65～75	FR 一定ペース プルブイのみ	400	0:09:40	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim											
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	
								レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1850	0:58:00	