



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

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time		
											0:05:00		
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	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホードキック: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	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' 45"	8	85~	FR	ハート			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 レストなし			800	0:13:20
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	FR	ノーポートキック: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	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	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	×	4	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース プルブイのみ	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 レストなし	800	0:14:40
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
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーポートキック: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	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	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 レストなし	800	0:16:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	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

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 ノーポートキック: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 ブイあり	100	0:03:20
pull	200	×	3.5	1	4' 10"	4	65~75	FR 一定ペース プルブイのみ	700	0:14:35
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
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 レストなし	600	0:13:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2150	0:58:45

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	FR	ノーポートキック: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	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	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40
pull	200	×	3	1	4' 30"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	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 レストなし	600	0:14:00
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	FR	ノーポートキック: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	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	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 レストなし	600	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1850	0:58:00	