



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	3～4
	5～6
	7～8
	9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる		0:01:30	
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	3	0' 55"	3	FR	フォーム	150	0:02:45	
2)	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	150	0:02:45	
3)	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	150	0:02:45	
								レストなし			
swim	100	×	17	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	1700	0:28:20	
								最後まで一定のペースと強度を意識して!			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数: 12.5m顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード25m	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:24:05	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	3～4
	5～6
	7～8
	9～10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	1' 00"	3	FR	フォーム	150	0:03:00	
2)	50	×	1	3	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:03:00	
3)	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:03:00	
								レストなし			
swim	100	×	16	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22～25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 最後まで一定のペースと強度を意識して!	1600	0:28:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー	150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2900	1:24:30	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	3～4
	5～6
	7～8
	9～10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim	100	×	14	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇: T字ターン 偶: ノーマルターン	1400	0:29:10	
								最後まで一定のペースと強度を意識して!			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード 25m	100	0:04:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2400	1:24:00	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	3～4
	5～6
	7～8
	9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
								レストなし			
swim	100	×	12	1	2' 25"	4	FR	一定ペース HR22～25回~/10秒 奇: T字ターン 偶: ノーマルターン 最後まで一定のペースと強度を意識して!	1200	0:29:00	
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード 25m	100	0:04:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:25:00	



2025/9/25 木曜日

【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【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					1					0:05:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
								レストなし			
swim	100	×	10	1	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 最後まで一定のペースと強度を意識して!	1000	0:29:10	
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40	
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	50	0:02:20	
DOWN			1	1		1					0:15:00