



2025/10/11 土曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【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

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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30	
swim								1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	フォーム	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
								↓ 2)よりスピードアップ			
swim											
1)	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	200	0:03:00	
2)	150	×	1	4	2' 30"	4	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒	600	0:10:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:20	
swim	100	×	7.5	1	1' 40"	3	FR	↓ プルのボディポジションを意識	750	0:12:30	
			1	1	0' 30"	1		pull→swim)レスト30秒		0:00:30	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:30	



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30	
swim								1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	フォーム	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
								↓2)よりスピードアップ			
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	7	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	200	0:03:20	
2)	150	×	1	4	2' 40"	4	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒	600	0:10:40	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	700	0:12:15	
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	600	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1		pull→swim)レスト30秒		0:00:30	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:25:15	

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

							C						
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up 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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR	1～3本：背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4～6本：ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇：右向き 偶：左向き			100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR	ワンハント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			150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			100	0:03:20
swim			1	3	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:30
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム			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													
1)	50	×	1	4	0' 55"	7	80～	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒			200	0:03:40
2)	150	×	1	4	2' 55"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			600	0:11:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60～75	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒			600	0:11:30
swim	100	×	5	1	1' 55"	3	60～75	FR	↓フルのボディポジションを意識			500	0:09:35
			1	1	0' 30"	1			pull→swim)レスト30秒 奇数：ノーマルターン 偶数：T字ターン				0:00:30
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total												2800	1:25:45



2025/10/11 土曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【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

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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	4～6本: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇: 右向き 偶: 左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30	
swim								1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	フォーム	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
								↓ 2) よりスピードアップ			
swim											
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	150	0:03:00	
2)	150	×	1	3	3' 10"	4	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒	450	0:09:30	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	500	0:10:25	
swim	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	↓ プルのボディポジションを意識	500	0:10:25	
			1	1	0' 30"	1		pull→swim)レスト30秒		0:00:30	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	1:24:50	



2025/10/11 土曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【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

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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30	
								1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	1' 10"	7	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	150	0:03:30	
2)	150	×	1	3	3' 40"	4	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒	450	0:11:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
pull	100	×	4	1	2' 25"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	400	0:09:40	
swim	100	×	3	1	2' 25"	3	FR	↓フルのボディポジションを意識	300	0:07:15	
			1	1	0' 30"	1		pull→swim)レスト30秒		0:00:30	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:24:45	



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【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	×	6	1	1' 05"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30	
swim								1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり			
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	フォーム	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
								↓ 2)よりスピードアップ			
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
2)	100	×	1	2	3' 00"	4	FR	フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒	200	0:06:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
pull	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	400	0:11:40	
swim	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	↓フルのボディポジションを意識	300	0:08:45	
			1	1	0' 30"	1		pull→swim)レスト30秒		0:00:30	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:25:15	