

2025/8/13 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
 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

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プレス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
swim									
1)	100	×	8	1	1' 35"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:12:40
2)	100	×	3	1	1' 50"	7	85～ FR ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:05:30
3)	200	×	4.5	1	3' 20"	3	60～75 FR リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～12回/6秒 乳酸除去を促進	900	0:15:00
		×	1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2650	0:58:30

2025/8/13 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
 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	B	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	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし 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ピート ブイあり		100	0:03:00
swim											
1)	100	×	7	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
2)	100	×	3	1	2' 00"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:00
3)	200	×	4	1	3' 40"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~12回/6秒 乳酸除去を促進	800	0:14:40
									1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2450	0:59:05

2025/8/13 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
 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	C	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		0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし 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ピート ブイあり	100	0:03:20
swim											
1)	100	×	5	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:35
2)	100	×	3	1	2' 10"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:30
3)	200	×	4	1	3' 55"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~12回/6秒 乳酸除去を促進	800	0:15:40
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2250	0:58:15

2025/8/13 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
 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	D	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 ピート板なし 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	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	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり		100	0:03:20
swim											
1)	100	×	5	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
2)	100	×	2	1	2' 20"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒	200	0:04:40
3)	150	×	5	1	3' 10"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~12回/6秒 乳酸除去を促進	750	0:15:50
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2100	0:58:15



2025/8/13 水曜日

【 テーマ 】

姿勢づくり 腰を浮かす

支笏湖マラソン ローリング & タイミング

長く持続できる

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

【主觀的強度】

4

【强度】

1 ~

3~

5~

7~

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' 55"	2	~50	FR ノーポート・キック:1~2本 ピート板なし 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ピート ブイあり	100	0:03:40
swim										
1)	100	×	5	1	2' 15"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:15
2)	100	×	2	1	2' 30"	7	85~	FR ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:00
3)	150	×	4	1	3' 30"	3	60~75	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~12回/6秒 乳酸除去を促進	600	0:14:00
								1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:58:15

2025/8/13 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
 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	F	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 ピート板なし 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	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	FR		1キックローリングストローク~2ピート ブイあり	100	0:04:00
swim											
1)	100	×	5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:12:30
2)	100	×	2	1	2' 45"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:30
3)	150	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~12回/6秒 乳酸除去を促進	450	0:11:30
									1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:20