



2025/8/20 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	
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	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 フイあり	100	0:03:00	
swim												
1)	100	×	5	2	1' 35"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:15:50	
2)	50	×	3	2	0' 50"	7	85～	FR	ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:05:00	
3)	50	×	8	2	0' 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	800	0:13:20	
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										2750	0:59:30	



2025/8/20 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

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ブレス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	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	
swim												
1)	100	×	4	2	1' 45"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00	
2)	50	×	3	2	0' 55"	7	85～	FR	ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:05:30	
3)	50	×	7	2	0' 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	700	0:12:50	
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										2450	0:58:30	



2025/8/20 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

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ブレス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	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 プイあり	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	3	2	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30	
2)	50	×	3	2	1' 00"	7	85～	FR ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:06:00	
3)	50	×	7	2	1' 00"	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	700	0:14:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2250	0:58:00	



2025/8/20 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

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	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	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 プイあり	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	60～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:30	
2)	50	×	3	2	1' 10"	7	85～	FR ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:07:00	
3)	50	×	5	2	1' 05"	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	500	0:10:50	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2050	0:57:40	



2025/8/20 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
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ブレス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	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	
swim												
1)	100	×	3	2	2' 15"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:13:30	
2)	50	×	2	2	1' 20"	7	85～	FR	ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	200	0:05:20	
3)	50	×	5	2	1' 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	500	0:11:40	
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										1950	0:58:30	



2025/8/20 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

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ブレス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:下げない	100	0:04:00	
swim	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 プイあり	100	0:04:00	
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 プイあり	100	0:04:00	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:10:00	
2)	50	×	2	2	1' 10"	7	85～	FR ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	200	0:04:40	
3)	50	×	6	2	1' 15"	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	0:15:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1850	0:58:30	