

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 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	×	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)→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 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	×	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)→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			0:05:00
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' 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	×	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	hardt 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】

【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' 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	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ピート ブイあり	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)→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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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	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ピート ブイあり	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	hardt 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)→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

			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
swim	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
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	×	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	hardt 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)→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