



2025/8/25 月曜日

【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	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	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	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	
pull	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	1000	0:15:50	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim											
1)	25	×	1	9	0' 30"	8	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	225	0:04:30	
2)	75	×	1	9	1' 20"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	675	0:12:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2650	0:59:10	

[illegible]



2025/8/25 月曜日

【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	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	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	FR	1キックローリングストローク～2ビート フイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:15:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	7	0' 30"	8	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	175	0:03:30	
2)	75	×	1	7	1' 40"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	525	0:11:40	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2250	0:59:10	



2025/8/25 月曜日

【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
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 フイあり	100	0:03:20
pull	100	×	7	1	2' 05"	4	65～75	FR	一定ペース プルブイのみ	700	0:14:35
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	1	6	0' 40"	8	85～	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	150	0:04:00
2)	75	×	1	6	1' 45"	4	65～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	450	0:10:30
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2050	0:58:35

[illegible]



2025/8/25 月曜日

【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	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	0:06:00
drill	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 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	0:04:00
swim drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00
pull	100	×	6	1	2' 30"	4	FR	一定ペース プルプイのみ	600	0:15:00	0:15:00
cho swim	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	0:01:30
1)	25	×	1	5	0' 45"	8	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	125	0:03:45	0:03:45
2)	75	×	1	5	2' 00"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	375	0:10:00	0:10:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	0:03:00
Total									1800	0:58:35	0:58:35