



2025/8/27 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	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	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:12:40	
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)	50	×	1	6	0' 50"	7	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	300	0:05:00	
2)	150	×	1	6	2' 30"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	900	0:15:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2750	0:59:30	





2025/8/27 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	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 プイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	5.5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース プルプイのみ	550	0:10:32	
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)	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	250	0:05:00	
2)	150	×	1	5	3' 00"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	750	0:15:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2300	0:59:13	



2025/8/27 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	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	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	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	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:12:30	
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)	50	×	1	4	1' 05"	7	FR	ハート HR28回～/10秒 16回～/6秒	200	0:04:20	
2)	150	×	1	4	3' 15"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:13:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2150	0:59:20	

[illegible]



2025/8/27 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	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
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 ブイあり	100	0:04:00	0:04:00
pull	100	×	5	1	2' 30"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:12:30	0:12:30
cho	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
swim											
1)	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	ハード HR28回～/10秒 16回～/6秒	150	0:04:00	0:04:00
2)	150	×	1	3	4' 00"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	450	0:12:00	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	0:03:00
Total									1800	0:58:20	0:58:20