



【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
有酸素能力への刺激入れ

【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)	50	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR ↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし											
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	800	0:12:40	
swim	100	×	10	1	1' 35"	3	60～75	FR ↓ スイム プルのボディポジションを意識	1000	0:15:50	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2750	0:58:50	



2025/9/1 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
有酸素能力への刺激入れ

【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 フイあり	100	0:03:00	
swim												
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし												
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:10:30	
swim	100	×	9.5	1	1' 45"	3	60～75	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識	950	0:16:38	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30	
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:03:00
Total										2500	0:58:48	



2025/9/1 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
有酸素能力への刺激入れ

【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
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 フイあり	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし											
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:11:30
swim	100	×	8	1	1' 55"	3	60～75	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識	800	0:15:20
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1	1			100 0:03:00			
Total											2350 0:59:20



【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
有酸素能力への刺激入れ

【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 ブイあり	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
								レストなし			
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	500	0:10:25	
swim	100	×	7	1	2' 05"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識	700	0:14:35	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2150	0:58:50	



2025/9/1 月曜日

【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
有酸素能力への刺激入れ

【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
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 フイあり	100	0:03:40
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし											
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	500	0:11:15
swim	100	×	6.5	1	2' 15"	3	60～75	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識	650	0:14:37
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1	1			100 0:03:00			
Total											1950 0:58:23



2025/9/1 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
有酸素能力への刺激入れ

【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
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
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 ブイあり	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし											
pull	100	×	4	1	2' 30"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	400	0:10:00
swim	100	×	6.5	1	2' 30"	3	60～75	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識	650	0:16:15
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1	1			100 0:03:00			
Total											1850 0:59:35