

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

## 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 ノーポードキック: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 プイあり	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 プイのみ 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 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR ノーポートキック: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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
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)	50	×	1	2	0' 55"	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	0:01:50
	2)	50	×	1	2	0' 55"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
	3)	50	×	1	2	0' 55"	7 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 プイのみ 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			0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり			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	プイのみ 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' 30"	1	レスト30秒						0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2350	0:59:20

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

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			0:05:00		
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 プイあり			100	0:03:20
swim													
1)	50	×	1	2	1' 05"	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	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	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	60~75	FR	プイのみ 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	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			700	0:14:35
					1' 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 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポートキック: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	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
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)	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 プイのみ 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	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			0:05:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	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: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ピート プイあり			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	プイのみ 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