



2025/9/15 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 ブイあり	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	200	×	5	1	3' 05"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	1000	0:15:25	
swim	200	×	4.75	1	3' 05"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:300m	950	0:14:39	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2900	0:59:24	



2025/9/15 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 ブイあり	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	200	×	4	1	3' 30"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	800	0:14:00	
swim	200	×	4	1	3' 30"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識	800	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	0:58:40	



2025/9/15 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	0:05:20
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 ブイあり	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	200	×	3	1	3' 50"	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	200	×	4.3	1	3' 50"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m	850	0:16:18	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2400	0:59:18	



【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	～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ビート ブイあり	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	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	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
								レストなし			
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:12:15	
swim	200	×	4	1	4' 05"	3	60～75	FR ↓スイム プルのホテイポジションを意識	800	0:16:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2200	0:58:55	



2025/9/15 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 ブイあり	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	200	×	3	1	4' 30"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:13:30	
swim	200	×	3.3	1	4' 30"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m	650	0:14:37	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2050	0:59:37	



【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	【強度】
【主観的強度】 4	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	～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	200	×	3	1	5' 00"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:15:00	
swim	200	×	2.5	1	5' 00"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識	500	0:12:30	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:59:50	