



【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	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	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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 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 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
	3)	50	×	1	2	0' 50"	7 FR ↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:40
pull	300	×	3	1	4' 30"	3	FR ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	900	0:13:30
swim	300	×	3.5	1	4' 30"	3	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:300m 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	1050	0:15:45 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2900	0:58:35



【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	0:05:20
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			
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			
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			
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			
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
	レストなし											
pull	300	×	3	1	5' 10"	3	60~75	FR	プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			
swim	300	×	2.5	1	5' 10"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			
	1	1	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					
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2600	0:59:05



【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' 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 レストなし			100 0:02:00	
pull	300	×	3	1	5' 40"	3	60~75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			900 0:17:00	
swim	300	×	2	1	5' 40"	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			600 0:11:20	
			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											2450	0:59:50	

2025/9/17 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  
 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)	25	×	1	2	0' 40"	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	50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5 FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7 FR ↓ 2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:20
pull	300	×	2	1	6' 05"	3	60～75 FR プイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:12:10
swim	200	×	4	1	4' 05"	3	60～75 FR ↓ スイム プルのボディポジションを意識 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	800	0:16:20 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2200	0:58:50



【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 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 レストなし			50 0:01:30
pull	300	×	2	1	6' 40"	3	60~75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			600 0:13:20
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 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			650 0:14:37 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2050	0:59:28

2025/9/17 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  
 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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	～50	ノーボートキック: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	FR	～50	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	FR	～50	1キックローリングストローク～2ピート 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 レストなし	50	0:01:30
pull	300	×	2	1	7' 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	0:15:00
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
									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