



【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

[illegible]



2025/9/29 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 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											
swim	100	×	13	1	1' 45"	3	60～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン	1300	0:22:45	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	—	FR ハート レーススタートをイメージ 奇数: イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2500	0:59:25	



2025/9/29 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			
swim	100	×	11	1	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン	1100	0:21:05	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	—	FR ハート レーススタートをイメージ 奇数: イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2300	0:59:15	



【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											
swim	100	×	11	1	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1100	0:22:55
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	—	FR	ハード レーススタートをイメージ	150	0:04:30
奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2150	0:59:55



【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						50	0:01:30
レストなし																
swim	100	×	9	1	2' 15"	3	60～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン						900	0:20:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー						100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 45"	8	—	FR	ハード レーススタートをイメージ						150	0:05:15
奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード																
DOWN	100	×	1	1		1									100	0:02:00
Total															1950	0:59:30

【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

[illegible]