



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
キャッチ & ローリング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ  
スピード変化

【泳法注意】  
キャッチ・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	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60～70 FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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"	4	65～75 FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋フイ	800	0:12:40	
swim										
1)	150	×	2	2	2' 30"	3	60～75 FR 一定ペース	600	0:10:00	
2)	100	×	2	2	1' 30"	5	70～80 FR ↓ 1) よりスピードアップ	400	0:06:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85～ FR ↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:00	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2800	0:59:20	



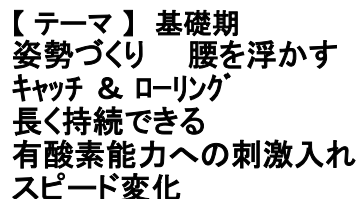
【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
キャッチ & ローリング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ  
スピード変化

2025/10/1 水曜日

【泳法注意】  
キャッチ・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	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR	ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR	15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70 FR	フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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"	4	65～75 FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋ブイ	600	0:10:30	
swim											
1)	150	×	2	2	2' 40"	3	60～75 FR	一定ペース	600	0:10:40	
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	70～80 FR	↓ 1) よりスピードアップ	400	0:06:40	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85～ FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:00	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2600	0:59:40	



【強度】

1~2

1	2
3~4	

5~6

3~6  
7~9

728  
2 12

9~10

[illegible]

【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]



【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる			100	0:03:40 0:01:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム ドッグプルのキャッチを意識			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	×	4.5	1	2' 30"	4	65～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハンドル+ブイ			450	0:11:15
swim													
1)	100	×	2	2	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース			400	0:10:00
2)	100	×	1	2	2' 30"	5	70～80	FR	↓ 1) よりスピードアップ			200	0:05:00
3)	50	×	1	2	1' 30"	7	85～	FR	↓ 2) よりスピードアップ			100	0:03:00
レストなし													
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1900	0:59:05