



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
最大スピードへの刺激入れ  
長く持続できる

【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											
1)	300	×	1	1	5' 00"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ハドル+ブイ	300	0:05:00	
2)	50	×	3	1	0' 40"	8	80～	FR ショートレスト ハドル+ブイ	150	0:02:00	
3)	50	×	5	1	1' 00"	2	～50	FR イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし	250	0:05:00	
swim	100	×	12	1	1' 35"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	1200	0:19:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2800	0:59:40	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
最大スピードへの刺激入れ  
長く持続できる

2025/11/24 月曜日

【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 ビート板なし 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											
1)	300	×	1	1	5' 30"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 パドル+ブイ	300	0:05:30	
2)	50	×	3	1	0' 45"	8	80～	FR ショートレスト パドル+ブイ	150	0:02:15	
3)	50	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし	200	0:04:20	
swim	100	×	10	1	1' 45"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	1000	0:17:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	0:59:25	





【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
最大スピードへの刺激入れ  
長く持続できる

【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

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	×	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' 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)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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											
1)	300	×	1	1	6' 30"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 パドル+ブイ	300	0:06:30	
2)	50	×	3	1	0' 55"	8	80～	FR ショートレスト パドル+ブイ	150	0:02:45	
3)	50	×	3	1	1' 15"	2	～50	FR イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし	150	0:03:45	
swim	100	×	8.5	1	2' 05"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	850	0:17:43	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2200	0:59:23	



【テーマ】  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
最大スピードへの刺激入れ  
長く持続できる

2025/11/24 月曜日

【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

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	×	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											
1)	200	×	1	1	4' 40"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ハドル+ブイ	200	0:04:40	
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	80～	FR ショートレスト ハドル+ブイ	150	0:03:00	
3)	50	×	3	1	1' 20"	2	～50	FR イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし	150	0:04:00	
swim	100	×	8	1	2' 15"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ラスト:150m	800	0:18:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2050	0:59:30	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
最大スピードへの刺激入れ  
長く持続できる

2025/11/24 月曜日

【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

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	×	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											
1)	200	×	1	1	5' 00"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 パドル+ブイ	200	0:05:00	
2)	50	×	2	1	1' 05"	8	80～	FR ショートレスト パドル+ブイ	100	0:02:10	
3)	50	×	3	1	1' 30"	2	～50	FR イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし	150	0:04:30	
swim	100	×	7	1	2' 30"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ラスト:150m	700	0:17:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:59:00	