



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	0:10:00		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30		
drill	25	×	6	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	150	0:04:30		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50 FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30		
swim											
1)	25	×	10	1	0' 40"	3	60～70 FR ストロークカウント HR22～24/10秒	250	0:06:40		
2)	50	×	10	1	0' 55"	4	65～75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	500	0:09:10		
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30		
swim	100	×	10	1	1' 40"	5	70～80 FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	1000	0:16:40		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40		
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	– FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								2700	1:14:30		



2025/9/23 火曜日

【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	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	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim											
1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	200	0:05:20	
2)	50	×	10	1	1' 00"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	500	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	8	1	1' 50"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	800	0:14:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2450	1:13:30	



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

2025/9/23 火曜日

【泳法注意】	【強度】
姿勢・水の捉え方	1～2
【主観的強度】	3～4
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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30	
drill	25	×	6	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	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
swim											
1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	200	0:05:20	
2)	50	×	7	1	1' 10"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	350	0:08:10	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	8	1	2' 00"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	800	0:16:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2300	1:14:50	



2025/9/23 火曜日

【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30	
drill	25	×	6	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	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
swim											
1)	25	×	8	1	0' 45"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	200	0:06:00	
2)	50	×	5	1	1' 15"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	250	0:06:15	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	7	1	2' 15"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	700	0:15:45	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	—	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2050	1:14:20	



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

2025/9/23 火曜日

【泳法注意】	【強度】
姿勢・水の捉え方	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	6	1	0' 50"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:05:00	
2)	50	×	5	1	1' 30"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	250	0:07:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	6	1	2' 30"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	600	0:15:00	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	—	FR ハート 1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	1:13:50	



2025/9/23 火曜日

【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	150	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	100	0:04:00	
2)	50	×	4	1	1' 40"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:06:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	5	1	3' 00"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	500	0:15:00	
cho	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:00	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	—	FR ハート 1本1本最大努力	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1600	1:14:50	