

2025/10/10 金曜日



【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

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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 | 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 | 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 | 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 | 50 | × | 7 | 1 | 0' 55" | 4 | ストロークカウント HR22~24/10秒 | 350 | 0:06:25 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 30" | 4 | 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ | 1000 | 0:17:30 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 |
| swim | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 3' 40" | 3 | 60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:07:20 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | 200 | 0:04:00 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 9 | - FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | 1:14:45 |



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

| 【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 | 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 | FR ノーポードキック 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 | 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 | 50 | × | 5 | 1 | 1' 00" | 4 | ストロークカウント HR22~24/10秒 | 250 | 0:05:00 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 50" | 4 | 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ | 800 | 0:15:20 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 |
| swim | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 00" | 3 | 60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:08:00 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 15" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | 200 | 0:05:00 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 9 | - FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2550 | 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
 スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 6

| 【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 | | | | 0:10:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | ノーポートキック 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 | 50 | × | 5 | 1 | 1' 10" | 4 | 65~75 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | 250 | 0:05:50 |
| pull | 200 | × | 2.75 | 1 | 4' 10" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ ラスト:150m | 550 | 0:11:28 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | | | | 100 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 20" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:08:40 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 20" | 7 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | 200 | 0:05:20 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 9 | - | FR | 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2300 | 1:14:08 |

2025/10/10 金曜日



【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

スピードへの刺激入れ VO2max

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

| D | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|----|---|--|----------|--------------------|-------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | |
| 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 | ノーポードキック 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 | 50 | × | 5 | 1 | 1' 15" | 4 | 65~75 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | | | | 250 0:06:15 |
| pull | 200 | × | 2 | 1 | 4' 40" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ | | | | 400 0:09:20 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | | | | 100 | 0:03:20 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 400 0:09:40 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 30" | 7 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | | | | 200 0:06:00 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 9 | - | FR | 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | | | | 50 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2100 | 1:14:05 | |

2025/10/10 金曜日



【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
 スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 6

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| E | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|----|---|--|----------|-----------------|-------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | |
| 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 | ノーポードキック 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 | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | | | | 100 0:03:20 |
| pull | 150 | × | 2 | 1 | 4' 10" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ | | | | 300 0:08:20 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | | | | 50 | 0:01:40 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 5' 45" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 400 0:11:30 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 30" | 7 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | | | | 200 0:06:00 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 15" | 9 | - | FR | 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | | | | 50 0:02:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | 1 | | | | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 1800 | 1:13:20 | |

2025/10/10 金曜日



【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

スピードへの刺激入れ VO2max

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

| | | | | | | | | 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 | 0:04:40 | 0:10:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 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 | 0:08:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 2 | ~50 | FR ノーポードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | | 150 | 0:08:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 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 | 0:09:00 | |
| swim | 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 | |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 4 | 65~75 | FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ | | 300 | 0:12:00 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 50 | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 3 | 60~70 | FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | 100 | 0:04:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 2' 30" | 7 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒 | | 50 | 0:02:30 | |
| 3) | 25 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 9 | - | FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし | | 50 | 0:03:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | 1300 | 1:13:10 | |