



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	～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	50	×	7	1	0' 55"	4	65～75	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	350	0:06:25	
pull	200	×	5	1	3' 30"	4	65～75	FR 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	50	0:02:00	
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2850	1:14:45	

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

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	50	×	5	1	1' 00"	4	65～75	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	250	0:05:00	
pull	200	×	4	1	3' 50"	4	65～75	FR 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	50	0:02:00	
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2550	1:14:20	



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

【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	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	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	0:03:00	
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 ハート 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	50	0:02:00	
1)→2)→3)レストなし											
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

【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

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	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	50	0:02:00	
1)→2)→3)レストなし											
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											
			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	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	50	0:02:30	
1)→2)→3)レストなし											
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

【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

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' 20"	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	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	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	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	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	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	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	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	50	0:03:00	
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:13:10	