



2025/10/17 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	100	×	6.5	1	1' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	650	0:11:22	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	300	0:06:00	
2)	200	×	2	2	3' 30"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2900	1:14:28	



2025/10/17 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	100	×	4.5	1	1' 55"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	450	0:08:37	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 15"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	300	0:07:30	
2)	200	×	2	2	3' 45"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2600	1:14:18	



2025/10/17 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	100	×	3.5	1	2' 05"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	350	0:07:18	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	200	0:05:00	
2)	200	×	2	2	4' 05"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:16:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2400	1:14:18	



2025/10/17 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	50	×	6	1	1' 10"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	300	0:07:00	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 30"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	200	0:06:00	
2)	150	×	2	2	3' 30"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2150	1:14:35	



2025/10/17 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	50	×	4	1	1' 25"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	200	0:05:40	
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)	25	×	2	2	1' 00"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	100	0:04:00	
2)	150	×	2	2	4' 05"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:16:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1800	1:13:10	



2025/10/17 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	～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	～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	50	×	5	1	2' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	250	0:10:00	
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)	25	×	2	1	1' 30"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	50	0:03:00	
2)	200	×	1	1	8' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 1)→2)レストなし	200	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:12:40	