



2025/10/31 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	ノーホーダー・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	×	3.75	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ ラスト:150m				750 0:13:08
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)	25	×	1	10	0' 30"	7	85~	FR	ハート・ HR28~/10秒 16~/6秒				250 0:05:00
2)	75	×	1	10	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				750 0:13:20
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00	
Total											2900	1:14:03	



【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

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	ノーホートキック 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	×	3.5	1	3' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			700	0:13:25
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)	25	×	1	9	0' 30"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			225	0:04:30
2)	75	×	1	9	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			675	0:13:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2650	1:14:05



2025/10/31 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	×	2.8	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	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30	
swim													
1)	25	×	1	8	0' 35"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			200	0:04:40
2)	75	×	1	8	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:13:20
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2400	1:14:38



2025/10/31 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	ノーホードキック 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	×	2.5	1	4' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ			500	0:11:40
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	×	1	6	0' 35"	7	85~	FR	ハート ハート~10秒 16~/6秒			150	0:03:30
2)	75	×	1	6	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム フォーム~24回/10秒 12~14回/6秒			450	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2150	1:13:45



【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

【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

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			0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	1' 00"	2	FR	ノーホードキック 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	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	200	×	2.5	1	5' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			500 0:14:10
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)	25	×	1	5	0' 45"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			125 0:03:45
2)	75	×	1	5	2' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			375 0:11:15
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1850	1:14:10	



【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	0:10:00 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	ノーホードキック 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 プイのみ			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	×	1	3	0' 50"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			75	0:02:30
2)	75	×	1	3	3' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			225	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1350	1:14:10