



2025/12/19 金曜日

【テーマ】
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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【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	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	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	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり	150	0:04:30	
pull	100	×	10	1	1' 45"	3	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	1000	0:17:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	100	×	13	1	1' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25/10秒	1300	0:22:45	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									3000	1:13:25	



2025/12/19 金曜日

【テーマ】
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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり	150	0:05:00	
pull	100	×	8	1	2' 05"	3	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	800	0:16:40	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:30	
swim	100	×	10	1	2' 10"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25/10秒	1000	0:21:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2500	1:13:30	



2025/12/19 金曜日

【テーマ】
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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【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	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m ブイあり	150	0:05:30	
pull	100	×	7	1	2' 20"	3	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	700	0:16:20	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:40	
swim	100	×	9.5	1	2' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25/10秒	950	0:22:10	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2300	1:14:00	

2025/12/19 金曜日

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング

【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10



2025/12/19 金曜日

【テーマ】
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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【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	
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:05:20	
drill	25	×	4	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	100	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	150	0:07:00	
pull	50	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース HR23～26/10秒 フイのみ	300	0:12:00	
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:02:00	
swim	50	×	10	1	2' 00"	4	FR	一定ペース HR23～25/10秒	500	0:20:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1400	1:13:00	