

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/ピート版は沈めない 3~4本:ノーホートキック ピート版なし 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 プイあり				150 0:04:30
pull	100	×	10	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ				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

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	×	4	1	0' 50"	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:ノーホートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	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	100	0:03:20
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 プイあり	150	0:04:30
pull	100	×	9	1	1' 55"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	900	0:17:15
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	×	12	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	1200	0:23:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2800	1:14:05



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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		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	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 ビート版なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 50"	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 プイあり	150	0:05:00
pull	100	×	8	1	2' 05"	3	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	800	0:16:40
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	100	×	10	1	2' 10"	4	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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		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	×	4	1	0' 55"	2	FR ~50 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	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	FR ~50 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	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 好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	100	×	9.5	1	2' 20"	4	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



【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

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	×	4	1	1' 00"	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:ノーホートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	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	100	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 00"	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 プイあり	150	0:06:00
pull	50	×	5	1	2' 50"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	250	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	100	×	8	1	2' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	800	0:22:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1700	1:14:10

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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	×	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:ノーホートキック ビート版なし 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 プイあり		150	0:07:00
pull	50	×	6	1	2' 00"	3	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	50	×	10	1	2' 00"	4	65~75	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