



2025/12/23 火曜日

【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:ノーホートキック ビート版なし 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	×	4	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	100	0:03:00
swim	100	×	25	1	1' 45"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒	2500	0:43:45
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								3100	1:14:05



2025/12/23 火曜日

【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 ビート板なし 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	×	4	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	100	0:03:00
swim	100	×	22.5	1	1' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒	2250	0:43:07
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2850	1:14:07



2025/12/23 火曜日

【 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

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:ノーボートキック 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	~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	×	4	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			100 0:03:20
swim	100	×	19.5	1	2' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒			1950 0:42:15
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2550	1:14:15



2025/12/23 火曜日

【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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	~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 0:03:40
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	×	4	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				100 0:03:40
swim	100	×	18	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒				1800 0:42:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2350	1:14:00	



2025/12/23 火曜日

【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			0:10:00		
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	0:05:00
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	×	4	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 ブイあり			100	0:04:00
swim	100	×	14	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒			1400	0:39:40
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1950	1:13:20



2025/12/23 火曜日

【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

【主觀的強度】

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
											0:10:00		
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 0:04:40	
drill	25	×	4	1	1' 20"	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 ビート版なし けのび姿勢をキープ				100 0:05:20
drill	25	×	4	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				100 0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	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 0:07:00
swim	50	×	17	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒				850 0:34:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											1400	1:13:00	