



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

| 【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 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 | 100 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 15" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 1000 | 0:16:15 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 150 | 0:03:00 | |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 2' 40" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 | 450 | 0:08:00 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 15" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 1000 | 0:16:15 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3300 | 1:25:20 | |



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1～2本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 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 サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 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 | 100 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 30" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 1000 | 0:17:30 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手 | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100 | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 150 | 0:03:00 | |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 2' 50" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 | 450 | 0:08:30 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 800 | 0:14:00 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3100 | 1:25:30 | |



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

| 【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1～2本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 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 サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 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 フイあり | 100 | 0:03:20 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 50" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 800 | 0:15:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手 | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:03:20 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100 | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 10" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 150 | 0:03:30 | |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 3' 00" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 | 450 | 0:09:00 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 3.5 | 1 | 3' 50" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 700 | 0:13:25 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2800 | 1:24:45 | |



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 1～2本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 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 サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 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 | 100 | 0:03:40 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 05" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 600 | 0:12:15 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手 | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:03:40 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 10" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 150 | 0:03:30 | |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 3' 10" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 | 450 | 0:09:30 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 3.5 | 1 | 4' 05" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 700 | 0:14:17 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2600 | 1:24:43 | |



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

| 【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 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 | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 40" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 600 | 0:14:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 20" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 150 | 0:04:00 | |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 3' 40" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 | 450 | 0:11:00 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 40" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 400 | 0:09:20 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2300 | 1:25:10 | |



2025/11/20 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:30 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 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 | 0:04:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 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 | 100 | 0:04:20 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| pull | 200 | × | 2 | 1 | 5' 50" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:11:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:04:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:04:20 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 8 | FR | 1本1本 ハード! | 100 | 0:03:00 | |
| 2) | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 2 | FR | リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 | 200 | 0:06:00 | |
| | | | | | | | | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | |
| swim | 200 | × | 2.5 | 1 | 5' 50" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 500 | 0:14:35 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1850 | 1:23:55 | |