



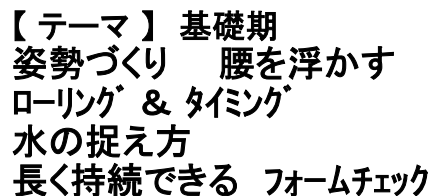
2025/11/22 土曜日

【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】
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					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)	25	×	4	2	0' 30"	8	FR	1本1本 ハード!	200	0:04:00	
2)	50	×	4	2	1' 00"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:08:00	
								レストなし 腰からのローリングを意識			
swim	200	×	4.75	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	950	0:15:26	
								ラスト:150m			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:31	



【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]



2025/11/22 土曜日

【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】
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					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											
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:00	
2)	50	×	4	2	1' 20"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:10:40	
								レストなし 腰からのローリングを意識			
swim	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	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:24:20	



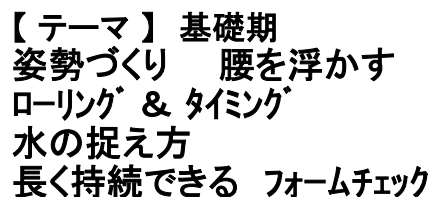
2025/11/22 土曜日

【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】
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					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)	25	×	3	2	0' 40"	8	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:00	
2)	25	×	6	2	0' 40"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:08:00	
								レストなし 腰からのローリングを意識			
swim	200	×	2.5	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:11:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:24:30	



【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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						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	～50	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) 3～4本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	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	～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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
pull	200	×	2	1	5' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒			400	0:11:40
swim	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	ワンハンドスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	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	0:04:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒				0:00:30
	1)	25	×	2	2	0' 45"	8	85～	FR	1本1本 ハード!			100
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	～55	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識			200	0:06:40
swim	200	×	2.5	1	5' 50"	3	65～75	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	1:24:35	