



2025/11/27 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】
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	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:00	
	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	5	0' 45"	8	FR	1本1本 ハート!	250	0:03:45	
2)	150	×	1	5	2' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	750	0:12:30	
								レストなし			
swim	200	×	4.5	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:14:37	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3400	1:25:42	



2025/11/27 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】
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					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	×	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	
	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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	FR	1本1本 ハード!	200	0:03:00	
2)	150	×	1	4	2' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:00	
								レストなし			
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	1:24:30	



2025/11/27 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】
4

【強度】

1～2

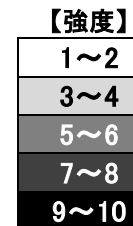
3～4

5～6

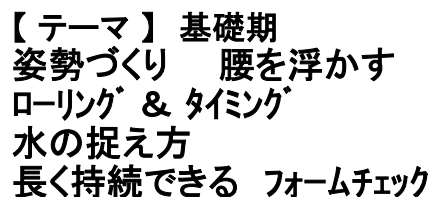
7～8

9～10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					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	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	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	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30	
	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	0:03:20	
								レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	1本1本 ハード!	200	0:03:20	
2)	150	×	1	4	3' 00"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:00	
								レストなし			
swim	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	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2900	1:25:40	



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	～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 ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	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 プイあり	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:15	
swim	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
	1)	50	×	1	3	0' 55"	8	85～	FR	1本1本 ハート!	150	0:02:45
2)	150	×	1	3	3' 15"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	450	0:09:45	
swim	200	×	3.75	1	4' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ラスト: 150m	750	0:15:19	
DOWN				1	1	1						0:15:00
Total											2650	1:25:14



【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 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 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 ~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 フイあり			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)	50	×	1	3	1' 20"	8 85〜	FR	1本1本 ハード!			150	0:04:00
	2)	100	×	1	3	3' 00"	3 65〜75	FR	一定ペース HR22〜24回/10秒 12〜14回/6秒 レストなし			300	0:09:00
swim	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
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total											1900	1:25:00	