



2025/11/29 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	×	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)	25	×	1	6	0' 30"	8	FR	1本1本 ハード!	150	0:03:00	
2)	75	×	1	6	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:07:30	
								レストなし			
swim	100	×	12	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1200	0:20:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:25:20	



2025/11/29 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

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)	25	×	1	5	0' 30"	8	FR	1本1本 ハード!	125	0:02:30	
2)	75	×	1	5	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	375	0:07:05	
								レストなし			
swim	100	×	11	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1100	0:19:15	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:25:20	



2025/11/29 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

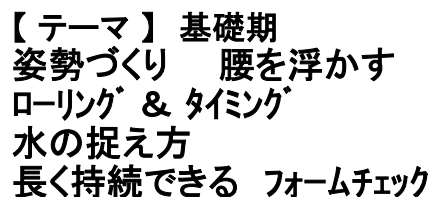
3～4

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 ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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	ワンハンドスカーリング 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	100	0:04:00	
								レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 40"	8	FR	1本1本 ハード!	75	0:02:00	
2)	75	×	1	3	2' 00"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	225	0:06:00	
								レストなし			
swim	100	×	6.5	1	2' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	650	0:16:15	
								ラスト:150m			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:25:05	



【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:ノーボートキック 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	×	1	3	0' 45"	8	85～	FR	1本1本 ハード!			75
2)	75	×	1	3	2' 30"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし			225	0:07:30
swim	100	×	5	1	2' 55"	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	1:24:40