



2025/12/4 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

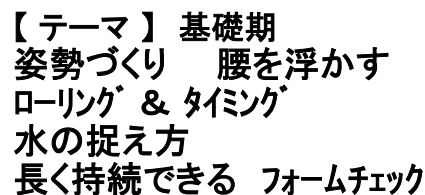
3～4

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	～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)	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	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 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	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:16:15	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
swim											
1)	25	×	6	1	1' 00"	8	85～	FR 1本1本 ハード!	150	0:06:00	
2)	100	×	13	1	1' 40"	3	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1300	0:21:40	
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3150	1:24:55	



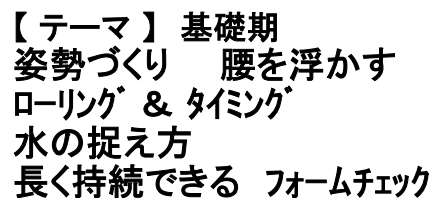
【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]



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	～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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	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	0:03:20	
	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 プイあり	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3.75	1	3' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ラスト:150m	750	0:14:22	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
swim												
1)	25	×	6	1	1' 10"	8	85～	FR	1本1本 ハード!	150	0:07:00	
2)	100	×	11	1	1' 55"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	1100	0:21:05	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										2700	1:24:48	

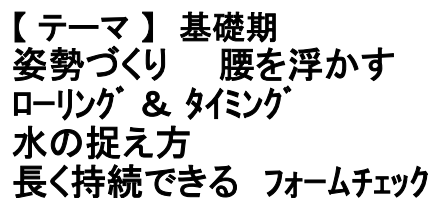


【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	～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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	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	～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	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	4' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
swim												
1)	25	×	4	1	1' 15"	8	85～	FR	1本1本 ハード！	100	0:05:00	
2)	100	×	8	1	2' 30"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:20:00	
レストなし												
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										2200	1:24:20	



【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 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プレス 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 プイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	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	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
drill	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	
swim												
1)	25	×	2	1	1' 15"	8	85～	FR	1本1本 ハード!	50	0:02:30	
2)	100	×	7	1	2' 55"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	700	0:20:25	
レストなし												
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										1900	1:24:40	