



2025/12/6 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

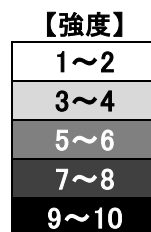
5～6

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	～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	100	×	9	1	1' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:15:00
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)	200	×	7	1	3' 15"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1400	0:22:45
									レストなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3150	1:24:45	





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	100	×	6.5	1	1' 55"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ラスト:150m	650	0:12:28	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	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)	200	×	6	1	3' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	1200	0:23:00	
DOWN	1			1	1			0:15:00				
Total											2700	1:24:48



2025/12/6 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 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	0:05:00 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 ヒート板なし 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プレス 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	100	×	7	1	2' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	700	0:14:35
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' 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
swim											
1)	25	×	4	1	1' 10"	8	85～	FR	1本1本 ハード!	100	0:04:40
2)	200	×	5.5	1	4' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1100	0:22:27
レストなし											
DOWN	1			1	1			0:15:00			
Total										2600	1:25:22

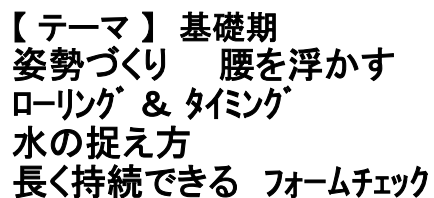


2025/12/6 土曜日

【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
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	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	100	×	5.5	1	2' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	550	0:13:45	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドックプル&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	FR	1本1本 ハード!	100	0:05:00	
2)	200	×	4.5	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:21:00	
								レストなし			
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 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	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	
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)	200	×	3.5	1	5' 50"	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	