



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:03:00
drill	25	×	6	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 ブイあり	150	0:04:30
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	100	×	4	3	1' 45"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	1200	0:21:00
2)	25	×	2	3	0' 45"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	150	0:04:30
								レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2900	1:14:00



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:03:20
drill	25	×	6	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 ブイあり	150	0:04:30
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	600	0:11:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
swim											
1)	100	×	4	3	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒	1200	0:23:00
2)	25	×	2	3	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力! レストなし	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2700	1:14:10	



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 水の捉え方・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

C											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:03:40		
drill	25	×	6	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 ブイあり	150	0:05:00		
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	650	0:13:33		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:00		
swim											
1)	100	×	3	3	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒	900	0:18:45		
2)	25	×	2	3	0' 50"	9	85~ FR 1本1本 最大努力! レストなし	150	0:05:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								2450	1:13:58		



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【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	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00		0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:03:40		
drill	25	×	6	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 ブイあり	150	0:05:30		
pull	100	×	6.5	1	2' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	650	0:15:10		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:20		
swim											
1)	100	×	4	2	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒	800	0:18:40		
2)	25	×	2	2	0' 50"	9	85~ FR 1本1本 最大努力! レストなし	100	0:03:20		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								2250	1:14:20		



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【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	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00		0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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		
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:04:40		
drill	25	×	6	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 ブイあり	150	0:06:00		
pull	100	×	5.5	1	2' 50"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	550	0:15:35		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:20		
swim											
1)	100	×	3	2	2' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒	600	0:17:00		
2)	25	×	1	2	1' 00"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:00		
							レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								1900	1:13:35		



2026/1/9 金曜日

【テーマ】
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上
 乳酸産生
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【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	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 30"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	150	0:07:00
pull	50	×	7	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	350	0:14:00
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:02:00	
swim											
1)	50	×	4	2	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒	400	0:16:00
2)	25	×	1	2	1' 15"	9	85~	FR	1本1本 最大努力! レストなし	50	0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1400	1:13:30	