



2026/1/16 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

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	×	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 ブイあり	100	0:03:00
pull										
1)	100	×	5	1	1' 45"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	500	0:08:45
2)	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR ↓100mのストローク数・泳ぎをキープ	600	0:10:30
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
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)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	10	1	1' 45"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	1000	0:17:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2900	1:14:15



2026/1/16 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
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/ビート板は沈めない 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	×	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 フイあり	100	0:03:00
pull										
1)	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 フイのみ	500	0:09:35
2)	200	×	2.5	1	3' 50"	3	65~75	FR ↓100mのストローク数・泳ぎをキープ	500	0:09:35
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
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)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	9	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	900	0:17:15
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2700	1:14:35



【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	【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	×	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 ブイあり	100	0:03:20		
pull											
1)	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	400	0:08:20		
2)	200	×	2	1	4' 05"	3	65~75 FR ↓100mのストローク数・泳ぎをキープ	400	0:08:10		
		×	1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:00		
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	100	0:04:00		
2)	100	×	8.5	1	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	850	0:17:43		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								2450	1:13:43		



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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	×	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 ブイあり	100	0:03:40		
pull											
1)	100	×	3	1	2' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	300	0:07:00		
2)	200	×	2	1	4' 40"	3	65~75 FR ↓100mのストローク数・泳ぎをキープ	400	0:09:20		
		×	1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:20		
swim											
1)	25	×	4	1	1' 15"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	100	0:05:00		
2)	100	×	7	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	700	0:16:20		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								2150	1:13:30		



2026/1/16 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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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	×	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 ブイあり	100	0:04:00	
pull										
1)	100	×	2	1	2' 50"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	200	0:05:40	
2)	150	×	3	1	4' 15"	3	65~75 FR ↓100mのストローク数・泳ぎをキープ	450	0:12:45	
		×	1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:40	
swim										
1)	25	×	2	1	1' 15"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:30	
2)	100	×	5.5	1	2' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	550	0:15:35	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								1850	1:12:20	



2026/1/16 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

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	×	4	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	100	0:04:40		
pull											
1)	50	×	4	1	2' 00"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	200	0:08:00		
2)	100	×	3	1	4' 00"	3	65~75 FR ↓50mのストローク数・泳ぎをキープ	300	0:12:00		
		×	1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30		
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:02:00		
swim											
1)	25	×	2	1	1' 15"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:30		
2)	50	×	6	1	2' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 レストなし	300	0:12:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								1400	1:13:40		