



2026/1/23 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 0:05:20
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	100	×	6.5	1	1' 45"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	650	0:11:22
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	×	6	1	1' 45"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	600	0:10:30
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	150	0:04:30
3)	200	×	4	1	3' 30"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	800	0:14:00
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2900	1:13:53



2026/1/23 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	×	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	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	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	100	×	5	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒	500	0:09:35
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	150	0:04:30
3)	200	×	3.75	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~25/10秒 ラスト:150m	750	0:14:22
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2700	1:14:08



2026/1/23 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

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	100	×	5	1	2' 05"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	500	0:10:25
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	×	5	1	2' 05"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	500	0:10:25
2)	50	×	3	1	1' 45"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	150	0:05:15
3)	200	×	3	1	4' 05"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	600	0:12:15
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2450	1:13:50



2026/1/23 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	×	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	100	×	5	1	2' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	500	0:11:40	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim										
1)	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒	500	0:11:40	
2)	50	×	2	1	1' 15"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	100	0:02:30	
3)	200	×	2.75	1	4' 40"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 ラスト:150m	550	0:12:50	
		×	1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2300	1:14:30	



2026/1/23 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
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	100	×	4	1	2' 50"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	400	0:11:20
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:40
swim										
1)	100	×	4	1	2' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	400	0:11:20
2)	25	×	2	1	1' 15"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:30
3)	150	×	3	1	4' 15"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	450	0:12:45
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1900	1:13:45



2026/1/23 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

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
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	50	×	5	1	2' 00"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	250	0:10:00
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	×	5	1	2' 00"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	250	0:10:00
2)	25	×	2	1	1' 15"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:30
3)	100	×	3	1	4' 00"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒	300	0:12:00
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1400	1:13:40