

【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし											
swim											
1)	100	×	6	2	1' 40"	5	70～80	FR 一定ペース HR25～26/10秒	1200	0:20:00	
2)	25	×	4	2	0' 30"	3	～60	FR リカバリー HR～23/10秒	200	0:04:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
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	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									3050	1:14:50	

【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	5	2	1' 55"	5	70～80	FR 一定ペース HR25～26/10秒	1000	0:19:10	
2)	25	×	4	2	0' 30"	3	～60	FR リカバリー HR～23/10秒	200	0:04:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	700	0:13:25	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	1:14:25	



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】

1～2

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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	奇数: ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	胸を浮かして腰とお尻を下げる ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	5	2	2' 00"	5	FR	一定ペース HR25～26/10秒	1000	0:20:00	
2)	25	×	4	2	0' 40"	3	FR	リカバリー HR～23/10秒	200	0:05:20	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	450	0:09:22	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2500	1:14:53	



2026/2/3 火曜日

【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR ↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	4	2	2' 15"	5	70～80	FR 一定ペース HR25～26/10秒	800	0:18:00	
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	～60	FR リカバリー HR～23/10秒	200	0:06:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
pull	100	×	4.5	1	2' 20"	3	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	450	0:10:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2250	1:14:40	



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	奇数: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	胸を浮かして腰とお尻を下げる ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:07:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	2	2' 40"	5	FR	一定ペース HR25～26/10秒	600	0:16:00	
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	リカバリー HR～23/10秒	200	0:06:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
pull	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR23～26/10秒 ブイのみ	300	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:14:00	

【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]