



2025/12/11 木曜日

【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	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	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 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	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	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:20	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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)	50	×	4	1	1' 30"	8	FR	1本1本 ハード!	200	0:06:00	
2)	200	×	8	1	3' 20"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	1600	0:26:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:40	



2025/12/11 木曜日

【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

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	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ラスト: 150m	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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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)	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30	
2)	200	×	7	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1400	0:26:50	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:25:10	



2025/12/11 木曜日

【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

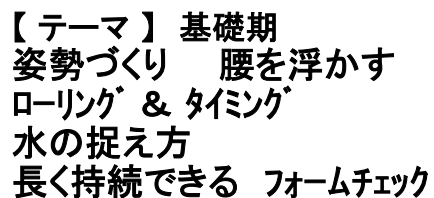
3~4

5~6

7~8

9~10

D												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up						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' 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:ノーボートキック ビート板なし 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 フイあり	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:09:22	
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)	50	×	3	1	1' 45"	8	85～	FR	1本1本 ハート!	150	0:05:15	
2)	200	×	6.5	1	4' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1300	0:26:33	
レストなし												
DOWN	1			1	1			0:15:00				
Total											2600	1:24:50



【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:ノーボードキック ヒート板なし 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ブレス 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 ブイあり		100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒			0:01:00	
pull	50	×	5	1	1' 30"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒		250	0:07:30	
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)	50	×	2	1	2' 00"	8	85～	FR	1本1本 ハード!		100	0:04:00	
2)	200	×	4.5	1	5' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒		900	0:26:15	
レストなし													
DOWN	1			1	1								0:15:00
Total											1900	1:24:55	