



2025/12/13 土曜日

【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・キヤッチ  
 【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      | ~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)                               | 100  | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0'45" | 2      | ~50   | 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<br>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  | 0:03:00 |
|       | 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 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |       | レスト30秒           |   |      | 0:01:00 |
| pull  | 100 | × | 8   | 1     | 1'40" | 3      | 65~75 | 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  | 50   | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0'45" | 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  | 0:03:00 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |       |                  |   |      |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 1     | 1'30" | 8      | 85~   | FR               | 1本1本 ハート!   | 200  | 0:06:00 |
| 2)    | 100 | × | 16  | 1     | 1'40" | 3      | 65~75 | FR               | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒<br>レストなし                           | 1600 | 0:26:40 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |       |                  |   |      | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |       |                  |   | 3250 | 1:25:40 |



2025/12/13 土曜日

【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 |

| B     |     |   |     |       |       |        |     |                                      |          |         |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-----|--------------------------------------|----------|---------|
|       |     |   | 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     | 0'45" | 2      | 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      | 0:03:00 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:01:00 |
| pull  | 100 | × | 6.5 | 1     | 1'45" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒         | 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 |
| 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)    | 100 | × | 15  | 1     | 1'45" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒         | 1500     | 0:26:15 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし                                |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |                                      |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |                                      | 3050     | 1:25:17 |



2025/12/13 土曜日

【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      | ~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)     | 100     | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | 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      | ~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     | 0:03:20 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |       | 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 |
|       |     |   |     |       |       |        |       |                  |                                       | 0:01:00 |         |
| pull  | 100 | × | 6   | 1     | 1'55" | 3      | 65~75 | 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      | ~50   | FR               | ドックプル&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      | 85~   | FR               | 1本1本 ハート!                             | 150     | 0:04:30 |
| 2)    | 100 | × | 14  | 1     | 1'55" | 3      | 65~75 | 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 |         |



2025/12/13 土曜日

【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      | 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      | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 4    | 1     | 0'55" | 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<br>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      | 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 | × | 5    | 1     | 2'05" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                    | 500      | 0:10:25 |
| 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      | 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      | FR  | 1本1本 ハート!   | 150      | 0:05:15 |
| 2)    | 100 | × | 12.5 | 1     | 2'05" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒<br>レストなし                           | 1250     | 0:26:03 |
| DOWN  |     |   | 1    | 1     |       | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |      |       |       |        |     |   | 2600     | 1:25:23 |



2025/12/13 土曜日

【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・キヤッチ  
 【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  |     |   |      |     |       | 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   | 1'00" | 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)<br>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 |
|       | 25  | × | 4    | 1   | 1'00" | 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      | 0:04:00 |
|       | 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 プイあり                                 | 100      | 0:04:00 |
|       |     |   |      | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| pull  | 100 | × | 4    | 1   | 2'30" | 3     | 65~75  | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒  | 400      | 0:10:00 |
| cho   | 25  | × | 4    | 1   | 0'45" | 1     |        | CHO | 好きな種目でリカハリー   | 100      | 0:03:00 |
| drill | 25  | × | 4    | 1   | 1'00" | 2     | ~50    | FR  | ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                                | 100      | 0:04:00 |
| swim  |     |   |      |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2    | 1   | 1'45" | 8     | 85~    | FR  | 1本1本 ハート!   | 100      | 0:03:30 |
| 2)    | 100 | × | 10.5 | 1   | 2'30" | 3     | 65~75  | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒<br>レストなし                               | 1050     | 0:26:15 |
| DOWN  |     |   | 1    | 1   |       | 1     |        |     |   |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |      |     |       |       |        |     |   | 2250     | 1:25:05 |



2025/12/13 土曜日

【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 |

| 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      | 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      | 0:04:20 |         |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 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<br>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      | 0:04:20 |         |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 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 フイあり                             | 100      | 0:04:20 |         |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |         |
| pull  | 50  | × | 5   | 1     | 1' 30" | 3      | 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      | 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      | FR  | 1本1本 ハード!   | 100      | 0:04:00 |         |
| 2)    | 100 | × | 9   | 1     | 2' 55" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒<br>レストなし                           | 900      | 0:26:15 |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |   |          |         | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 1900     | 1:24:55 |         |