



2025/12/18 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) 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
	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
	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 フイあり	100	0:03:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	200	×	6	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:30
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	200	×	8	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	1600	0:26:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3450	1:25:10



2025/12/18 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

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	0:03:20	
	25	×	4	1	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 フイあり	100	0:03:00	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	5	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30	
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	0'45"	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	200	×	7.5	1	3'30"	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									3200	1:25:25	



2025/12/18 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ストロークプレス 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	200	×	4.5	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	900	0:17:15
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	0'50"	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	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									2950	1:25:05



2025/12/18 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	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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40	
	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	200	×	4	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:20	
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	0'55"	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	200	×	6.5	1	4'05"	3	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									2750	1:25:12	



2025/12/18 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

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	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	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
								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	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	200	×	3.5	1	4'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:17:13
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
swim	200	×	5	1	4'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:24:35
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:25:37



2025/12/18 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	【強度】
【主観的強度】 4	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) 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	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20
	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	200	×	2.75	1	5'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	550	0:16:02
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
swim	200	×	4	1	5'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	800	0:23:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:24:52