



2025/12/20 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

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	100	0:03:00
								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	~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	×	11	1	1'40"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:18:20
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	~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	100	×	16	1	1'40"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1600	0:26:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3350	1:24:40



2025/12/20 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	0'50"	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	0'45"	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	100	×	10	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30	
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	100	×	15.5	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1550	0:27:07	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	1:24:57	



2025/12/20 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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	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	0'50"	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	×	9	1	1'55"	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	100	×	14	1	1'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1400	0:26:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	1:25:05



2025/12/20 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	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	100	×	8	1	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40	
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	100	×	12.5	1	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1250	0:26:03	
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2700	1:25:02	



2025/12/20 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

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
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
	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	50	×	12	1	1'20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:16:00
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	100	×	10	1	2'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:25:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:50



2025/12/20 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) 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	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	50	×	10	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	500	0:15:00
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	トックフル&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	100	×	8.5	1	2'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	850	0:24:48
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:25:18