



2025/12/25 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	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	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
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	7	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1400	0:22:45
2)	100	×	14	1	1'40"	3	FR	↓	1400	0:23:20
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3400	1:24:55



2025/12/25 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' 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
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	7	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1400	0:24:30
2)	100	×	12	1	1' 45"	3	FR	↓ レストなし	1200	0:21:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	1:25:00



2025/12/25 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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	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
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	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
2)	100	×	9.5	1	1'55"	3	FR	↓	950	0:18:12
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	1:25:12



2025/12/25 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	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	
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	200	×	6	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:24:30	
2)	100	×	9	1	2'05"	3	FR	↓	900	0:18:45	
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2700	1:24:45	



2025/12/25 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	~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	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
	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 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
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	4	1	4'55"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:19:40
2)	100	×	9	1	2'30"	3	65~75	FR ↓	900	0:22:30
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:25:00



2025/12/25 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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	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	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
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	3	1	5'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:30
2)	100	×	8	1	2'55"	3	FR	↓ レストなし	800	0:23:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:25:10