



2026/1/8 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	~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 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	×	12	1	1'40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
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)	100	×	4	3	1'40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:20:00
2)	25	×	2	3	0'40"	8	85~	FR	1本1本 ハード! レストなし	150	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:00	



2026/1/8 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	~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	0'45"	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	0:03:00
			1	2	0'30"	1			レスト30秒	0:01:00	
pull	100	×	10.5	1	1'45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1050	0:18:22
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	~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)	100	×	4	3	1'45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:21:00
2)	25	×	2	3	0'45"	8	85~	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30
										レストなし	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:25:32	



2026/1/8 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	~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		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	0:01:00
									レスト30秒		
pull	100	×	8	1	1'55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリ	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)	100	×	4	3	1'55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:23:00
2)	25	×	2	3	0'50"	8	85~	FR	1本1本 ハード!	150	0:05:00
									レストなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2850	1:25:40



2026/1/8 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 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	×	8.5	1	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	850	0:17:43
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)	100	×	3	3	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45
2)	25	×	2	3	0'55"	8	FR	1本1本 ハード! レストなし	150	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:25:37



【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	100	×	6.5	1	2'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	650	0:16:15
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	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)	100	×	4	2	2'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:20:00
2)	25	×	2	2	1'00"	8	FR	1本1本 ハート!	100	0:04:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:25:35



2026/1/8 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

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)	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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 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	~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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6.5	1	2' 55"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	650	0:18:58
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)	100	×	3	2	2' 55"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:30
2)	25	×	1	2	1' 00"	8	85~	FR 1本1本 ハード! レストなし	50	0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:25:37