



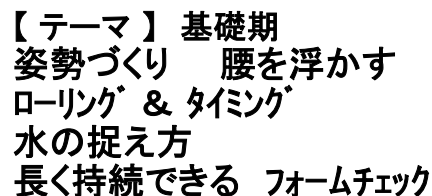
2026/1/22 木曜日

【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	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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)	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:00	
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30	
3)	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:20	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:40	



【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) 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	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		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	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												
1)	200	×	3	1	3' 50"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30	
2)	50	×	3	1	1' 40"	9	-	FR	1本1本 ハード!	150	0:05:00	
3)	100	×	7.5	1	1' 55"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	750	0:14:22	
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2800	1:25:12



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	～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) 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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:30	
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' 55"	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	0:03:40	
swim												
1)	200	×	3	1	4' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:15	
2)	50	×	2	1	1' 40"	9	-	FR	1本1本 ハード!	100	0:03:20	
3)	100	×	6	1	2' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:30	
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2600	1:24:45



【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	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 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 プイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:11:40	
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)	150	×	2	1	4' 20"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:08:40	
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:04:40	
3)	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:11:40	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:24:20	