



2026/1/24 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	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 プイあり	100	0:03:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	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
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)	100	×	6	1	1'40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	3	1	1'30"	9	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30
3)	200	×	5	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:16:15
		×	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	1:25:15



2026/1/24 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	0'45"	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	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	4	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00	
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											
1)	100	×	6	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30	
2)	50	×	3	1	1'30"	9	FR	1本1本 ハート!	150	0:04:30	
3)	200	×	4	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00	
		×	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									3050	1:25:10	



2026/1/24 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	~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	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
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' 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)	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
2)	50	×	3	1	1' 40"	9	-	FR 1本1本 ハード!	150	0:05:00
3)	200	×	3.75	1	3' 50"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	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



2026/1/24 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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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 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	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	×	3	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:15	
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	×	5	1	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25	
2)	50	×	2	1	1'40"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:03:20	
3)	200	×	3.75	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	750	0:15:19	
		×	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									2650	1:25:29	



【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) 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	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				0:01:00	
pull	200	×	2.5	1	4'55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:12:17
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	~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
swim											
1)	100	×	4	1	2'30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:00
2)	50	×	2	1	1'45"	9	-	FR	1本1本 ハート!	100	0:03:30
3)	200	×	2.75	1	4'55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m	550	0:13:31
		×	1	1	0'30"	1					0:00:30
1)→2)レスト30秒											
2)→3)レストなし											
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250	1:25:09	



【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 フイあり	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	200	×	2	1	5' 50"	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)	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
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:04:40
3)	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
		×	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