



- 【テーマ】
- キックコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:03:00
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1E1H H→6ビート	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	7	2' 15"		H	1050	0:15:45
Swim(2)	100 × 1	7	2' 15"		E	700	0:15:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:30



- 【テーマ】
- キックコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:03:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1E1H H→6ビート	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	6	2' 30"		H	900	0:15:00
Swim(2)	100 × 1	6	2' 15"		E	600	0:13:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:30



- 【テーマ】
- キックコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:03:15
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1E1H H→6ビート	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:15
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	5	2' 45"		H	750	0:13:45
Swim(2)	100 × 1	5	2' 30"		E	500	0:12:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:50



【テーマ】

- キックコントロール
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1E1H H→6ビート	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull	150 × 4	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:20
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 30"		E	400	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:00



- 【テーマ】
- キックコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1E1H H→6ビート	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 15"		H	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 45"		E	400	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:00



- 【テーマ】
- キックコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ キックを止めない	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1E1H H→6ビート	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 1	4	2' 30"		H	400	0:10:00
Swim(2)	100 × 1	4	3' 00"		E	400	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:45