

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200 × 4	1	3' 20"		一定ペースで	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 10	1	1' 20"		25バタフライ 50クロール	750	0:13:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	200 × 4	1	3' 40"		一定ペースで	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 8	1	1' 30"		25バタフライ 50クロール	600	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 4	1	3' 50"		一定ペースで	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 8	1	1' 30"		25バタフライ 50クロール	600	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:25

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	200 × 4	1	4' 00"		一定ペースで	800	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 40"		25バタフライ 50クロール	450	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:35

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	200 × 3	1	4' 10"		一定ペースで	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 50"		25バタフライ 50クロール	450	0:11:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_16



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	200 × 3	1	4' 40"		一定ペースで	600	0:14:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75 × 6	1	2' 00"		25バタフライ 50クロール ※バタフライは片手でもOK	450	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:00