

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:06:00
Swim	50 × 4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 6	1	3' 15"		バタフライ25 クロール175	1200	0:19:30
M-Swim	100 × 1	5	1' 40"		フォーミング	500	0:08:20
	100 × 1	5	1' 25"		ハード 繰り返し	500	0:07:05
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:57:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:06:00
Swim	50 × 4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 6	1	3' 20"		バタフライ25 クロール175	1200	0:20:00
M-Swim	100 × 1	5	1' 45"		フォーミング	500	0:08:45
	100 × 1	5	1' 30"		ハード 繰り返し	500	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:58:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:06:00
Swim	50 × 4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 45"		バタフライ25 クロール175	1000	0:18:45
M-Swim	100 × 1	5	1' 55"		フォーミング	500	0:09:35
	100 × 1	5	1' 35"		ハード 繰り返し	500	0:07:55
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:06:40
Swim	50 × 4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 50"		バタフライ25 クロール175	1000	0:19:10
M-Swim	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	100 × 1	4	1' 40"		ハード 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:06:40
Swim	50 × 4	1	1' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 4	1	4' 05"		バタフライ25 クロール175	800	0:16:20
M-Swim	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
	100 × 1	4	1' 50"		ハード 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_01\_19



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形 肘を意識	200	0:07:20
Swim	50 × 4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手バタフライ 右 左 交互 ※肩甲骨を動かす 手は前で止める	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	4' 20"		バタフライ25 クロール175	600	0:13:00
M-Swim	100 × 1	4	2' 30"		フォーミング	400	0:10:00
	100 × 1	4	2' 10"		ハード 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:58:00