

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

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
	100 × 10	1	1' 40"		1分25秒以内	1000	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:06:00
M-Swim	50 × 10	2	0' 50"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:59:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 10	1	1' 45"		1分30秒以内	1000	0:17:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	2	0' 50"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 8	1	1' 50"		1分35秒以内	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	2	0' 55"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 8	1	1' 55"		1分40秒以内	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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' 50"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:06:40
M-Swim	50 × 8	2	0' 55"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	100 × 8	1	2' 05"		1分50秒以内	800	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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' 50"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:06:40
M-Swim	50 × 6	2	1' 05"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_02



- 【テーマ】
- 100設定タイム
  - リカバリー動作
  - バタフライ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 00"		チョイス	200	0:04:00
	100 × 8	1	2' 30"		2分10秒以内	800	0:20:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック+リカバリー繰り返し ※奇数右向き 偶数左向き 肩甲骨を動かす	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' 55"		奇数 手を開いてバタフライキック 偶数 片手バタフライ 交互 ※胸を伸ばす 開く キャッチ前の動作意識	200	0:07:20
M-Swim	50 × 4	2	1' 15"		奇数 バタフライ25 クロール25 偶数 クロール レスト60"	400	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:40