

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_02_09



- 【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"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	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12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 40"		バタフライ25 クロール75	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_09



- 【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"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	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12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 45"		バタフライ25 クロール75	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_02_09



- 【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"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	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12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 50"		バタフライ25 クロール75	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_09



- 【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' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	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' 50"		奇数 手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:06:40
M-Swim	100 × 8	1	1' 55"		バタフライ25 クロール75	800	0:15:20
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_09



- 【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 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 8	1	2' 05"		1分50秒以内	800	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	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12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:06:40
M-Swim	100 × 6	1	2' 10"		バタフライ25 クロール75	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_02_09



- 【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 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 6	1	2' 30"		2分10秒以内	600	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※かいていない手は 体から離して外側でバランス取って	200	0:06:40
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12.5 バタフライ12.5 偶数 体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※キックを意識してバタフライを	200	0:07:20
M-Swim	100 × 5	1	2' 30"		バタフライ25 クロール75	500	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:30