

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_16



- 【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 × 8	1	1' 45"		1分25秒以内	800	0:14:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	25 × 1	6	0' 30"		バタフライ	150	0:03:00
	200 × 1	6	3' 05"		クロール 繰り返し	1200	0:18:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	0:58:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_16



- 【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 × 8	1	1' 50"		1分30秒以内	800	0:14:40
Drill	25 × 4	1	0' 45"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	25 × 1	6	0' 30"		バタフライ	150	0:03:00
	200 × 1	6	3' 15"		クロール 繰り返し	1200	0:19:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	1:00:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_16



- 【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' 55"		1分35秒以内	800	0:15:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	25 × 1	5	0' 40"		バタフライ	125	0:03:20
	200 × 1	5	3' 30"		クロール 繰り返し 終わったら25スイム	1000	0:17:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2925	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_16



- 【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	2' 00"		1分40秒以内	800	0:16:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	25 × 1	4	0' 40"		バタフライ	100	0:02:40
	200 × 1	4	3' 45"		クロール 繰り返し	800	0:15:00
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\_16



- 【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 × 6	1	2' 10"		1分50秒以内	600	0:13:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	1' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	25 × 1	4	0' 40"		バタフライ	100	0:02:40
	200 × 1	4	4' 00"		クロール 繰り返し	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_02\_16



- 【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 × 4	1	0' 50"		小さい板 横向き 手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かして	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		板なしで12.5 スイム12.5 肩甲骨を動かすリカバリー		
Swim	50 × 4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手体側 バタフライ 奇数右手 偶数左手 ※手が入水したあと しっかりと伸ばす	200	0:07:20
M-Swim	25 × 1	3	0' 45"		バタフライ	75	0:02:15
	200 × 1	3	4' 20"		クロール 繰り返し 終わったら25スイム	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2275	0:56:55