

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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 × 8	1	0' 45"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	0' 30"		バタフライハード※テンポ上げて	200	0:04:00
Swim	50 × 8	2	0' 45"		レスト60"	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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 × 8	1	0' 45"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	0' 40"		バタフライハード※テンポ上げて	200	0:05:20
Swim	50 × 8	2	0' 45"		レスト60"	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:20

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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 × 8	1	0' 45"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	0' 45"		バタフライハード※テンポ上げて	200	0:06:00
Swim	50 × 6	2	0' 50"		レスト60"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:00

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 8	1	2' 00"		1分40秒以内	800	0:16:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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' 50"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	0' 45"		バタフライハード※テンポ上げて	200	0:06:00
Swim	50 × 4	3	0' 50"		レスト30"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:50

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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' 15"		チョイス	300	0:06:45
	100 × 7	1	2' 10"		1分50秒以内	700	0:15:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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' 50"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	0' 45"		バタフライハード※テンポ上げて	200	0:06:00
Swim	50 × 4	3	0' 55"		レスト30"	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:15

テクニック

スピード

筋持久力
19_02_23



- 【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 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 6	1	2' 30"		2分10秒以内	600	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※キャッチとリカバリーのタイミングを意識	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"		手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル ※キャッチとキックのタイミング	200	0:07:20
M-Swim	25 × 6	1	0' 50"		バタフライハード※テンポ上げて	150	0:05:00
Swim	50 × 3	3	1' 05"		レスト30"	450	0:09:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:58:45