

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 40"		チョイス	400	0:07:20
	200 × 3	2	2' 50"		レスト30"	1200	0:17:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:06:00
M-Swim	25 × 4	3	0' 25"		バタフライの手 クロールのキック ハード	300	0:05:00
Swim	100 × 2	3	1' 30"		クロール レスト30"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
	200 × 3	2	3' 05"		レスト30"	1200	0:18:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:06:00
M-Swim	25 × 4	3	0' 25"		バタフライの手 クロールのキック ハード	300	0:05:00
Swim	100 × 2	3	1' 35"		クロール レスト30"	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:00

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
	200 × 2	2	3' 25"		レスト30"	800	0:13:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:06:00
M-Swim	25 × 4	3	0' 30"		バタフライの手 クロールのキック ハード	300	0:06:00
Swim	100 × 2	3	1' 40"		クロール レスト30"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:00

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
	200 × 2	2	3' 40"		レスト30"	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	200	0:06:40
Swim	50 × 3	1	0' 55"		フォーミング	150	0:02:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	3	0' 35"		バタフライの手 クロールのキック ハード	300	0:07:00
Swim	100 × 2	3	1' 45"		クロール レスト30"	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:59:15

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 15"		チョイス	400	0:08:30
	200 × 2	2	3' 55"		レスト30"	800	0:15:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	2	0' 40"		バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:05:20
Swim	100 × 2	2	1' 55"		クロール レスト30"	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:30

テクニック

スピード

筋持久力
19_03_02



- 【テーマ】
- 200スピード
 - プッシュ動作
 - バタフライ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
	200 × 2	2	4' 15"		レスト30"	800	0:17:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして	200	0:07:20
Swim	50 × 3	1	1' 15"		フォーミング	150	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく リカバリー大きく	200	0:07:20
M-Swim	25 × 2	2	0' 45"		バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:00
Swim	100 × 2	2	2' 10"		クロール レスト30"	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:59:05