

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
	200 × 3	2	3' 00"		レスト30"	1200	0:18:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 40"		バタフライ25 クロール75	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	200 × 3	2	3' 10"		レスト30"	1200	0:19:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	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						3200	1:01:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	200 × 2	2	3' 20"		レスト30"	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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' 45"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
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						2800	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 2	2	3' 40"		レスト30"	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
M-Swim	100 × 8	1	2' 00"		バタフライ25 クロール75	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	200 × 2	2	3' 55"		レスト30"	800	0:15:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	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	0:57:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_03_16



- 【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	100 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
	200 × 2	2	4' 15"		レスト30"	800	0:17:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手前 ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手 強く押す！！	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"		片手バタフライ(体側) ※奇数右手 偶数左手	200	0:07:20
M-Swim	100 × 5	1	2' 20"		バタフライ25 クロール75	500	0:11:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:50