

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_03\_23



- 【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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	200	0:06:00
M-Swim	25 × 40	1	0' 35"		バタフライ3本 クロール1本 ※1・2コース使って	1000	0:23:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_03\_23



- 【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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	200	0:06:00
M-Swim	25 × 40	1	0' 35"		バタフライ3本 クロール1本 ※1・2コース使って	1000	0:23:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:01:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_03\_23



- 【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 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 2	2	3' 25"		レスト30"	800	0:13:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	200	0:06:40
M-Swim	25 × 40	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 ※3・4コース使って	1000	0:26:40
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\_03\_23



- 【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 × 6	1	0' 50"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	150	0:05:00
M-Swim	25 × 40	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 ※3・4コース使って	1000	0:26:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:57:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_03\_23



- 【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' 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"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	200	0:06:40
M-Swim	25 × 32	1	0' 45"		バタフライ3本 クロール1本 ※5・6コース使って	800	0:24:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_03\_23



- 【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 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
	200 × 2	2	3' 40"		レスト30"	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		バタフライ 右手・左手・両手 ※タイミングよく	150	0:05:30
M-Swim	25 × 32	1	0' 45"		バタフライ3本 クロール1本 ※5・6コース使って	800	0:24:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:10