

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 8	1	1' 30"		チョイス	800	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200 × 5	1	3' 10"		バタフライ25 クロール175	1000	0:15:50
Swim	50 × 6	2	0' 45"		一定ペース レスト60"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 8	1	1' 40"		チョイス	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200 × 5	1	3' 20"		バタフライ25 クロール175	1000	0:16:40
Swim	50 × 6	2	0' 45"		一定ペース レスト60"	600	0:09:00
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  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 8	1	1' 45"		チョイス	800	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 40"		バタフライ25 クロール175	800	0:14:40
Swim	50 × 6	2	0' 50"		一定ペース レスト60"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 8	1	1' 50"		チョイス	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 55"		バタフライ25 クロール175	800	0:15:40
Swim	50 × 4	2	0' 50"		一定ペース レスト60"	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 6	1	2' 05"		チョイス	600	0:12:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	200 × 4	1	4' 15"		バタフライ25 クロール175	800	0:17:00
Swim	50 × 4	2	1' 05"		一定ペース レスト60"	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:01:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_01\_25



- 【テーマ】
- 100一定ペース
  - キャッチ動作
  - バタフライ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0 × 1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
	100 × 6	1	2' 15"		チョイス	600	0:13:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライジャンプ12.5 バタフライ12.5	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		※立った状態でバタフライの形を 体側・片手バタフライ 奇数右 偶数左 ※手を回すときは横を向いて 入水後はしっかり伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	200 × 3	1	4' 30"		バタフライ25 クロール175	600	0:13:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		一定ペース	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:20