

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_01



【テーマ】

- 50一定ペース
- 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
	50 × 20	1	0' 45"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	1000	0:15:00
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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4回キック1ストローク(片手 交互) ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 40"		バタフライ25 クロール75	1000	0:16:40
Swim	200 × 2	1	3' 00"		一定ペース	400	0:06:00
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
20_02_01



【テーマ】

- 50一定ペース
- 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
	50 × 20	1	0' 50"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	1000	0:16:40
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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4回キック1ストローク(片手 交互) ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	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
Swim	200 × 2	1	3' 10"		一定ペース	400	0:06:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_01



【テーマ】

- 50一定ペース
- 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
	50 × 20	1	0' 50"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	1000	0:16:40
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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4回キック1ストローク(片手 交互) ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 50"		バタフライ25 クロール75	800	0:14:40
Swim	200 × 2	1	3' 20"		一定ペース	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_01



- 【テーマ】
- 50一定ペース
 - 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
	50 × 16	1	0' 55"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4回キック1ストローク(片手 交互) ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	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
Swim	200 × 2	1	3' 45"		一定ペース	400	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_01



【テーマ】

- 50一定ペース
- 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
	50 × 16	1	1' 00"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	800	0:16:00
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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4回キック1ストローク(片手 交互) ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	200	0:06:40
M-Swim	100 × 8	1	2' 10"		バタフライ25 クロール75	800	0:17:20
Swim	200 × 1	1	4' 00"		一定ペース	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:00:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_01



【テーマ】

- 50一定ペース
- 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
	50 × 16	1	1' 10"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	800	0:18:40
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 ※立った状態でバタフライの形を	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4回キック1ストローク（片手 交互） ※キックのタイミングにしっかりと合わせて	200	0:06:40
M-Swim	100 × 6	1	2' 20"		バタフライ25 クロール75	600	0:14:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		一定ペース	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:00:20