

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



【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 × 6	1	0' 50"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	150	0:05:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 40"		バタフライ25 クロール75	800	0:13:20
Swim	100 × 8	1	1' 30"		一定ペース	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	1:01:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



【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 × 6	1	0' 50"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	150	0:05:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 45"		バタフライ25 クロール75	800	0:14:00
Swim	100 × 6	1	1' 35"		一定ペース	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	1:01:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



- 【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 × 6	1	0' 50"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	150	0:05:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 50"		バタフライ25 クロール75	800	0:14:40
Swim	100 × 5	1	1' 40"		一定ペース	500	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:00:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



【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 × 6	1	0' 50"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	150	0:05:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 55"		バタフライ25 クロール75	800	0:15:20
Swim	100 × 5	1	1' 45"		一定ペース	500	0:08:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:59:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



- 【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 × 14	1	1' 00"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	700	0:14:00
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 × 4	1	0' 55"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	100	0:03:40
M-Swim	100 × 8	1	2' 10"		バタフライ25 クロール75	800	0:17:20
Swim	100 × 4	1	2' 05"		一定ペース	400	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:00:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_02\_08



- 【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 × 14	1	1' 10"		一定ペース（サークルアウトしたら一旦ストップ）	700	0:16:20
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 × 4	1	0' 55"		奇数 体側バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	100	0:03:40
M-Swim	100 × 6	1	2' 20"		バタフライ25 クロール75	600	0:14:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		一定ペース	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:59:20