

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



- 【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"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	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
Swim	75 × 4	2	1' 05"		一定ペース レスト60"	600	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



【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"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	200	0:06:00
M-Swim	100 × 7	1	1' 45"		バタフライ25 クロール75	700	0:12:15
Swim	75 × 4	2	1' 10"		一定ペース レスト60"	600	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	1:00:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



- 【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"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	200	0:06:00
M-Swim	100 × 6	1	1' 50"		バタフライ25 クロール75	600	0:11:00
Swim	75 × 4	2	1' 15"		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	0:59:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



- 【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"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	200	0:06:00
M-Swim	100 × 6	1	1' 55"		バタフライ25 クロール75	600	0:11:30
Swim	75 × 4	2	1' 20"		一定ペース レスト60"	600	0:10:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



- 【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 × 15	1	1' 00"		一定ペース (サークルアウトしたら一旦ストップ)	750	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	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
Swim	75 × 3	2	1' 25"		一定ペース レスト60"	450	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_02_15



【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"		片手バタフライ 右・左交互 前呼吸 ※片手動作で 前呼吸で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライの手 クロールのキック ※伸びる状態をしっかりと作り タイミングよく手を動かして	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	75 × 4	1	1' 35"		一定ペース	300	0:06:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:00:00