

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 6	1	3' 05"		一定ペース	1200	0:18:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 10	1	0' 50"		バタフライ25 クロール25	500	0:08:20
Swim	100 × 4	2	1' 30"		レスト60"	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 6	1	3' 15"		一定ペース	1200	0:19:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 50"		バタフライ25 クロール25	400	0:06:40
Swim	100 × 4	2	1' 40"		レスト60"	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 5	1	3' 30"		一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 55"		バタフライ25 クロール25	400	0:07:20
Swim	100 × 4	2	1' 45"		レスト60"	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 5	1	3' 45"		一定ペース	1000	0:18:45
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 55"		バタフライ25 クロール25	400	0:07:20
Swim	100 × 3	2	1' 50"		レスト60"	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 15"		チョイス	200	0:04:15
	200 × 4	1	4' 05"		一定ペース	800	0:16:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:40
M-Swim	50 × 8	1	1' 05"		バタフライ25 クロール25	400	0:08:40
Swim	100 × 3	2	2' 05"		レスト30"	600	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	1:00:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_03\_07



- 【テーマ】
- 200一定ペース
  - バタフライドリル
  - バタフライ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
	200 × 4	1	4' 20"		一定ペース	800	0:17:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライサイドキック 4回で1ストローク ※キックをしっかりと打ち込む	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		右手・左手・両手 ※呼吸は前で	200	0:06:40
M-Swim	50 × 8	1	1' 15"		バタフライ25 クロール25	400	0:10:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		頑張ろう！！	400	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:10