

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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 × 5	1	3' 05"		一定ペース	1000	0:15:25
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		前呼吸25 スイム75	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ ※前呼吸で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 12	1	0' 50"		バタフライ25 クロール25	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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 × 5	1	3' 15"		一定ペース	1000	0:16:15
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		前呼吸25 スイム75	800	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ ※前呼吸で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 10	1	0' 55"		バタフライ25 クロール25	500	0:09:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:00:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		前呼吸25 スイム75	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ ※前呼吸で	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
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:00:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		前呼吸25 スイム75	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ ※前呼吸で	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	1' 00"		バタフライ25 クロール25	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	2' 10"		前呼吸25 スイム75	500	0:10:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手バタフライ ※前呼吸で	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
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_03_28



- 【テーマ】
- 200一定ペース
 - 実践ドリル
 - 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 × 3	1	4' 20"		一定ペース	600	0:13:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板片手前呼吸 ※前の板に体重を乗せて	200	0:07:20
Swim	100 × 5	1	2' 20"		前呼吸25 スイム75	500	0:11:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手バタフライ ※前呼吸で	200	0:07:20
M-Swim	50 × 8	1	1' 15"		バタフライ25 クロール25	400	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:58:50