



【テーマ】

●前半:様々なスカーリングで
水の感覚を養う!

●後半:サークルに変化をつけて泳ぐ

A

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	50 × 4	1	1' 00"		クロール(呼吸1/3)	200	0:04:00
P	25 × 3	4	0' 40"		1本目 フロントスカーリング (キャッチ) 2本目 ミドルスカーリング (プル) 3本目 リアスカーリング (プッシュ)	300	0:08:00
K	50 × 5	1	1' 10"		スカーリングをしながらサイドキック (フィン付) ※8~10回キックで反対の手 ※できるだけ遠くでスカーリング	250	0:05:50
P or S	50 × 4	1	1' 00"		フォーミング ※スカーリングを活かして丁寧!	200	0:04:00
Main-S	100 × 3	4	1' 40"		1本目 サークル 1分50秒 2本目 サークル 1分40秒 3本目 サークル 1分30秒 ※セットレストなし 3本目をしっかり回れるようにする	1200	0:20:00
	100 × 1	1	2' 15"		イージー	100	0:02:15
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	1:02:35

W-up: ウォームアップ S: スイム P: プル K: キック Main-S: メインスイム Down: ダウン



【テーマ】

●前半:様々なスカーリングで
水の感覚を養う!

●後半:サークルに変化をつけて泳ぐ

B

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	50 × 4	1	1' 10"		クロール(呼吸1/3)	200	0:04:40
P	25 × 3	4	0' 40"		1本目 フロントスカーリング (キャッチ) 2本目 ミドルスカーリング (プル) 3本目 リアスカーリング (プッシュ)	300	0:08:00
K	50 × 4	1	1' 20"		スカーリングをしながらサイドキック (フィン付) ※8~10回キックで反対の手 ※できるだけ遠くでスカーリング	200	0:05:20
P or S	50 × 4	1	1' 10"		フォーミング ※スカーリングを活かして丁寧!	200	0:04:40
Main-S	100 × 3	4	1' 50"		1本目 サークル 2分00秒 2本目 サークル 1分50秒 3本目 サークル 1分40秒 ※セットレストなし 3本目をしっかり回れるようにする	1200	0:22:00
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:03:10

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



【テーマ】

●前半:様々なスカーリングで
水の感覚を養う!

●後半:サークルに変化をつけて泳ぐ

C

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	50 × 4	1	1' 20"		クロール(呼吸1/3)	200	0:05:20
P	25 × 3	4	0' 40"		1本目 フロントスカーリング (キャッチ) 2本目 ミドルスカーリング (プル) 3本目 リアスカーリング (プッシュ)	300	0:08:00
K	50 × 3	1	1' 30"		スカーリングをしながらサイドキック (フィン付) ※8~10回キックで反対の手 ※できるだけ遠くでスカーリング	150	0:04:30
P or S	50 × 3	1	1' 20"		フォーミング ※スカーリングを活かして丁寧!	150	0:04:00
Main-S	100 × 5	2	2' 10"		1.2本目 サークル 2分20秒 3.4本目 サークル 2分10秒 5本目 サークル 2分00秒 ※セットレストなし 5本目をしっかり回れるようにする	1000	0:21:40
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	1:02:00

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



【テーマ】

●前半:様々なスカーリングで
水の感覚を養う!

●後半:サークルに変化をつけて泳ぐ

D

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	50 × 4	1	1' 20"		クロール(呼吸1/3)	200	0:05:20
P	25 × 3	2	0' 50"		1本目 フロントスカーリング (キャッチ) 2本目 ミドルスカーリング (プル) 3本目 リアスカーリング (プッシュ)	150	0:05:00
K	50 × 4	1	1' 40"		スカーリングをしながらキック (フィン付) ※できるだけ遠くでスカーリング	200	0:06:40
P or S	50 × 3	1	1' 30"		フォーミング ※スカーリングを活かして丁寧!	150	0:04:30
Main-S	100 × 4	2	2' 40"		1.2本目 サークル 2分50秒 3本目 サークル 2分40秒 4本目 サークル 2分30秒 ※セットレストなし 4本目をしっかり回れるようにする	800	0:21:20
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:01:20

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン