



【テーマ】

●前半:色々形でスカーリング

●後半:泳ぐ以外に色々な動きを入れて行く

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 | 400 × 1 | 1 | 8' 00" | | 100mずつ SKPS S(Swim)/K(Kick)/P(Pull)/S | 400 | 0:08:00 |
| P | 25 × 5 | 1 | 1' 00" | | その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 | 125 | 0:05:00 |
| P | 25 × 3 | 4 | 0' 45" | | 【1本目】フロントスカーリング 【2本目】ミドルスカーリング 【3本目】リアスカーリング ※肘から下が一つの面になるようにして行う | 300 | 0:09:00 |
| S | 200 × 2 | 1 | 4' 00" | | 【1本目】スカーリング+キック(フィン自由) ※キックを打ちながらスカーリング 【2本目】クロール | 400 | 0:08:00 |
| Main-S | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく① | 500 | 0:10:00 |
| | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく② 赤台・おもちゃ・プール上がり・うねり etc. ※説明・見本あり ※セットレストあり | 500 | 0:10:00 |
| Main-S | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード！！ | 50 | 0:01:30 |
| P | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング(パドルを付けて) ※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 | | | | | | 2575 | 0:58:00 |

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:色々形でスカーリング

●後半:泳ぐ以外に色々な動きを入れて行く

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 | 400 × 1 | 1 | 9' 00" | | 100mずつ SKPS S(Swim)/K(Kick)/P(Pull)/S | 400 | 0:09:00 |
| P | 25 × 5 | 1 | 1' 00" | | その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 | 125 | 0:05:00 |
| P | 25 × 3 | 4 | 0' 50" | | 【1本目】フロントスカーリング 【2本目】ミドルスカーリング 【3本目】リアスカーリング ※肘から下が一つの面になるようにして行う | 300 | 0:10:00 |
| S | 150 × 2 | 1 | 3' 15" | | 【1本目】スカーリング+キック(フィン自由) ※キックを打ちながらスカーリング 【2本目】クロール | 300 | 0:06:30 |
| Main-S | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく① | 500 | 0:10:00 |
| | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく② 赤台・おもちゃ・プール上がり・うねり etc. ※説明・見本あり ※セットレストあり | 500 | 0:10:00 |
| Main-S | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード！！ | 50 | 0:01:30 |
| P | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング(パドルを付けて) ※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 | | | | | | 2475 | 0:58:30 |

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:色々形でスカーリング

●後半:泳ぐ以外に色々な動きを入れて行く

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 | 300 × 1 | 1 | 9' 00" | | 75mずつ SKPS S(Swim)/K(Kick)/P(Pull)/S | 300 | 0:09:00 |
| P | 25 × 5 | 1 | 1' 00" | | その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 | 125 | 0:05:00 |
| P | 25 × 3 | 4 | 0' 55" | | 【1本目】フロントスカーリング 【2本目】ミドルスカーリング 【3本目】リアスカーリング ※肘から下が一つの面になるようにして行う | 300 | 0:11:00 |
| S | 150 × 2 | 1 | 3' 30" | | 【1本目】スカーリング+キック(フィン自由) ※キックを打ちながらスカーリング 【2本目】クロール | 300 | 0:07:00 |
| Main-S | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく① | 500 | 0:10:00 |
| | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく② 赤台・おもちゃ・プール上がり・うねり etc. ※説明・見本あり ※セットレストあり | 500 | 0:10:00 |
| Main-S | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード！！ | 50 | 0:01:30 |
| P | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング(パドルを付けて) ※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 | | | | | | 2375 | 1:00:00 |

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:色々形でスカーリング

●後半:泳ぐ以外に色々な動きを入れて行く

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 | 300 × 1 | 1 | 9' 00" | | 75mずつ SKPS S(Swim)/K(Kick)/P(Pull)/S | 300 | 0:09:00 |
| P | 25 × 5 | 1 | 1' 00" | | その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 | 125 | 0:05:00 |
| P | 25 × 3 | 4 | 1' 00" | | 【1本目】フロントスカーリング 【2本目】ミドルスカーリング 【3本目】リアスカーリング ※肘から下が一つの面になるようにして行う | 300 | 0:12:00 |
| S | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | 【1本目】スカーリング+キック(フィン自由) ※キックを打ちながらスカーリング 【2本目】クロール | 200 | 0:05:30 |
| Main-S | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく① | 500 | 0:10:00 |
| | 500 × 1 | 1 | 10' 00" | | 泳ぐ以外に色々な動きを入れていく② 赤台・おもちゃ・プール上がり・うねり etc. ※説明・見本あり ※セットレストあり | 500 | 0:10:00 |
| Main-S | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード！！ | 50 | 0:01:30 |
| P | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング(パドルを付けて) ※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 | | | | | | 2275 | 0:59:30 |

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