



## 【テーマ】

●前半：スカーリングの動作を確認  
(サークルは気にせず丁寧に！)

●後半：パドルを使ってプルスイム

## 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	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
	25 × 8	1	1' 00"		その場スカーリング30秒+レスト30秒	200	0:08:00
P	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング (パドルを付けて) ※水をたくさんつかむ意識を作る！	150	0:04:30
P	25 × 12	1	0' 40"		【奇数】フロントスカーリング 【偶数】クロール	300	0:08:00
P	25 × 6	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※フロントからプッシュまで移動しながらスカーリング	150	0:04:30
S	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-P	200 × 1	4	3' 30"			800	0:14:00
	100 × 1	4	2' 00"			400	0:08:00
Main-P	50 × 4	1	1' 20"		Hard (パドルなし)	200	0:05:20
S	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	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



## 【テーマ】

●前半：スカーリングの動作を確認  
(サークルは気にせず丁寧に！)

●後半：パドルを使ってプルスイム

## 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	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
	25 × 8	1	1' 00"		その場スカーリング30秒+レスト30秒	200	0:08:00
P	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング (パドルを付けて) ※水をたくさんつかむ意識を作る！	150	0:04:30
P	25 × 10	1	0' 45"		【奇数】フロントスカーリング 【偶数】クロール	250	0:07:30
P	25 × 6	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※フロントからプッシュまで移動しながらスカーリング	150	0:04:30
S	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-P	200 × 1	4	4' 00"			800	0:16:00
	100 × 1	4	2' 15"			400	0:09:00
Main-P	50 × 4	1	1' 20"		Hard (パドルなし)	200	0:05:20
S	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	1:02:05

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：スカーリングの動作を確認  
(サークルは気にせず丁寧に！)

●後半：パドルを使ってプルスイム

## 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	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
	25 × 8	1	1' 00"		その場スカーリング30秒+レスト30秒	200	0:08:00
P	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング (パドルを付けて) ※水をたくさんつかむ意識を作る！	150	0:05:00
P	25 × 8	1	0' 50"		【奇数】フロントスカーリング 【偶数】クロール	200	0:06:40
P	25 × 6	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※フロントからプッシュまで移動しながらスカーリング	150	0:05:00
S	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-P	200 × 1	4	4' 30"			800	0:18:00
	100 × 1	4	2' 30"			400	0:10:00
Main-P	50 × 3	1	1' 20"		Hard (パドルなし)	150	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	1:02:10

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：スカーリングの動作を確認  
(サークルは気にせず丁寧に！)

●後半：パドルを使ってプルスイム

## 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	150 × 1	1	4' 00"		クロール	150	0:04:00
	25 × 8	1	1' 00"		その場スカーリング30秒+レスト30秒	200	0:08:00
P	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング (パドルを付けて) ※水をたくさんつかむ意識を作る！	150	0:06:00
P	25 × 8	1	1' 00"		【奇数】フロントスカーリング 【偶数】クロール	200	0:08:00
P	25 × 4	1	1' 00"		ムーブスカーリング ※フロントからプッシュまで移動しながらスカーリング	100	0:04:00
S	100 × 1	1	2' 50"		フォーミング	100	0:02:50
Main-P	200 × 1	3	4' 50"			600	0:14:30
	100 × 1	3	2' 40"			300	0:08:00
Main-P	50 × 3	1	1' 30"		Hard (パドルなし)	150	0:04:30
S	100 × 1	1	3' 00"		フォーミング	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	1:01:50

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