



## 【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 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:08:00
P	25 × 10	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！	250	0:07:30
S	25 × 8	1	0' 45"		顔上げスカーリング ※鼻が出るか出ないかぐらい	200	0:06:00
P	200 × 1	1	5' 00"		25mずつ スカーリング/ クロール	200	0:05:00
Main-P	100 × 9	1	1' 45"	①	イーブン	900	0:15:45
	200 × 2	1	3' 45"	②	呼吸1/5	400	0:07:30
					①→② レスト30秒		
Main-P	50 × 4	1	1' 20"		25mずつ 顔上げハード/クロールイージー (パドルなし)	200	0:05:20
S	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	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



## 【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 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:08:00
P	25 × 10	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！	250	0:08:20
S	25 × 8	1	0' 50"		顔上げスカーリング ※鼻が出るか出ないかぐらい	200	0:06:40
P	200 × 1	1	5' 30"		25mずつ スカーリング/ クロール	200	0:05:30
Main-P	100 × 8	1	1' 55"	①	イーブン	800	0:15:20
	200 × 2	1	4' 00"	②	呼吸1/5	400	0:08:00
					①→② レスト30秒		
Main-P	50 × 3	1	1' 20"		25mずつ 顔上げハード/クロールイージー (パドルなし)	150	0:04:00
S	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:01:05

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 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:08:00
P	25 × 8	1	0' 55"		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！	200	0:07:20
S	25 × 8	1	0' 55"		顔上げスカーリング ※鼻が出るか出ないかぐらい	200	0:07:20
P	200 × 1	1	5' 45"		25mずつ スカーリング/ クロール	200	0:05:45
Main-P	100 × 8	1	2' 10"	①	イーブン	800	0:17:20
	150 × 2	1	3' 20"	②	呼吸1/5	300	0:06:40
					①→② レスト30秒		
Main-P	50 × 3	1	1' 30"		25mずつ 顔上げハード/クロールイージー (パドルなし)	150	0:04:30
S	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	1:02:25

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	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 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	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
S	25 × 8	1	1' 00"		顔上げスカーリング ※鼻が出るか出ないかぐらい	200	0:08:00
P	100 × 1	1	3' 00"		25mずつ スカーリング/ クロール	100	0:03:00
Main-P	100 × 7	1	2' 30"	①	イーブン	700	0:17:30
	150 × 2	1	4' 00"	②	呼吸1/5	300	0:08:00
					①→② レスト30秒		
Main-P	50 × 3	1	1' 40"		25mずつ 顔上げハード/クロールイージー (パドルなし)	150	0:05:00
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	1:01:30

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