



## 【テーマ】

●前半：スカーリングの動作を確認

●後半：パドルなしのプルでスカーリングを活かそう！

## 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"		ビート板キック(フィンをつけて) 50m 顔入れ/ 顔上げ	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 45"		その場スカーリング30秒+レスト15秒 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:06:00
K	50 × 6	1	1' 10"		25mずつ サイドキックしながらスカーリング/ クロール (フィンをつけて) ※6回スカーリングしたら交代	300	0:07:00
S	25 × 8	1	1' 00"		板乗リスカーリング ※ビート板の上に身体を乗せてスカーリング	200	0:08:00
S	200 × 1	1	5' 00"		波乗リスイム ※ビート板の上に身体を乗せてクロール	200	0:05:00
Main-P	100 × 3	2	1' 45"			600	0:10:30
	200 × 1	2	4' 00"			400	0:08:00
					※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレストなし		
	600 × 1	1	12' 00"		25mハード+75mイージー(呼吸1/3) ※パドルなし(スカーリングを活かそう！)	600	0:12:00
S	25 × 6	1	0' 35"		フローティングスタートからクロール ※壁を蹴らないで5秒浮いてスタート	150	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	1:03:00

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：スカーリングの動作を確認

●後半：パドルなしのプルでスカーリングを活かそう！

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	8' 00"		ビート板キック(フィンをつけて) 50m 顔入れ/ 顔上げ	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 45"		その場スカーリング30秒+レスト15秒 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:06:00
K	50 × 5	1	1' 15"		25mずつ サイドキックしながらスカーリング/ クロール (フィンをつけて) ※6回スカーリングしたら交代	250	0:06:15
S	25 × 8	1	1' 00"		板乗リスカーリング ※ビート板の上に身体を乗せてスカーリング	200	0:08:00
S	200 × 1	1	5' 00"		波乗リスイム ※ビート板の上に身体を乗せてクロール	200	0:05:00
Main-P	100 × 3	2	2' 00"			600	0:12:00
	200 × 1	2	4' 30"			400	0:09:00
					※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレストなし		
	400 × 1	1	10' 00"		25mハード+75mイージー(呼吸1/3) ※パドルなし(スカーリングを活かそう！)	400	0:10:00
S	25 × 6	1	0' 40"		フローティングスタートからクロール ※壁を蹴らないで5秒浮いてスタート	150	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	1:03:15

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

●後半：パドルなしのプルでスカーリングを活かそう！

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	400 × 1	1	8' 00"		ビート板キック(フィンをつけて) 50m 顔入れ/ 顔上げ	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 45"		その場スカーリング30秒+レスト15秒 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:06:00
K	50 × 5	1	1' 20"		25mずつ サイドキックしながらスカーリング/ クロール (フィンをつけて) ※6回スカーリングしたら交代	250	0:06:40
S	25 × 6	1	1' 15"		板乗リスカーリング ※ビート板の上に身体を乗せてスカーリング	150	0:07:30
S	100 × 1	1	3' 00"		波乗リスイム ※ビート板の上に身体を乗せてクロール	100	0:03:00
Main-P	100 × 3	2	2' 15"			600	0:13:30
	200 × 1	2	5' 00"			400	0:10:00
					※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレストなし		
	400 × 1	1	10' 00"		25mハード+75mイージー(呼吸1/3) ※パドルなし(スカーリングを活かそう！)	400	0:10:00
S	25 × 6	1	0' 45"		フローティングスタートからクロール ※壁を蹴らないで5秒浮いてスタート	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	1:04:10

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

●後半：パドルなしのプルでスカーリングを活かそう！

## 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	8' 00"		ビート板キック(フィンをつけて) 50m 顔入れ/ 顔上げ	300	0:08:00
	25 × 8	1	0' 45"		その場スカーリング30秒+レスト15秒 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	200	0:06:00
K	50 × 5	1	1' 30"		25mずつ サイドキックしながらスカーリング/ クロール (フィンをつけて) ※6回スカーリングしたら交代	250	0:07:30
S	25 × 6	1	1' 15"		板乗リスカーリング ※ビート板の上に身体を乗せてスカーリング	150	0:07:30
S	100 × 1	1	3' 00"		波乗リスイム ※ビート板の上に身体を乗せてクロール	100	0:03:00
Main-P	100 × 2	2	2' 30"			400	0:10:00
	200 × 1	2	5' 30"			400	0:11:00
					※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレストなし		
	400 × 1	1	12' 00"		25mハード+75mイージー(呼吸1/3) ※パドルなし(スカーリングを活かそう！)	400	0:12:00
S	25 × 4	1	0' 50"		フローティングスタートからクロール ※壁を蹴らないで5秒浮いてスタート	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	1:03:20

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