



## 【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	200 × 1	1	4' 00"		クロール 25m 右呼吸/ 左呼吸	200	0:04:00
	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
KS	50 × 8	1	1' 10"		25mずつ 顔上げスカーリング/ クロール (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように！	400	0:09:20
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	50 × 8	2	0' 55"		【奇数】右呼吸のみ 【偶数】左呼吸のみ	800	0:14:40
	200 × 1	2	3' 30"		※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレスト 30-45秒	400	0:07:00
	100 × 2	1	3' 00"		ハード！！ ※パドルなし(全力！！)	200	0:06:00
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						2650	1:02:30

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：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	200 × 1	1	4' 00"		クロール 25m 右呼吸/ 左呼吸	200	0:04:00
	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
KS	50 × 8	1	1' 15"		25mずつ 顔上げスカーリング/ クロール (フィンをつけて) ※お腹が下がらないように！	400	0:10:00
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	50 × 8	2	1' 00"		【奇数】右呼吸のみ 【偶数】左呼吸のみ	800	0:16:00
	200 × 1	2	3' 45"		※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレスト 30-45秒	400	0:07:30
	100 × 1	1	3' 00"		ハード！！ ※パドルなし(全力！！)	100	0:03:00
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						2550	1:02:30

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：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	200 × 1	1	4' 00"		クロール 25m 右呼吸/ 左呼吸	200	0:04:00
	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
KS	50 × 8	1	1' 20"		25mずつ 顔上げスカーリング/ クロール (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように！	400	0:10:40
S	25 × 8	1	1' 10"		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	0:09:20
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	50 × 7	2	1' 10"		【奇数】右呼吸のみ 【偶数】左呼吸のみ	700	0:16:20
	200 × 1	2	4' 00"		※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレスト 30-45秒	400	0:08:00
	100 × 1	1	3' 00"		ハード！！ ※パドルなし(全力！！)	100	0:03:00
S	25 × 4	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	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:02:20

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

●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	200 × 1	1	4' 00"		クロール 25m 右呼吸/ 左呼吸	200	0:04:00
	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
KS	50 × 8	1	1' 30"		25mずつ 顔上げスカーリング/ クロール (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように！	400	0:12:00
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	50 × 6	2	1' 20"		【奇数】右呼吸のみ 【偶数】左呼吸のみ	600	0:16:00
	200 × 1	2	4' 30"		※パドルなし(スカーリングを活かそう！) ※セットレスト 30-45秒	400	0:09:00
	100 × 1	1	3' 00"		ハード！！ ※パドルなし(全力！！)	100	0:03:00
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						2150	1:02:50

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