



【テーマ】

- スカーリング動作
- キャッチ動作
- プルとスイムを組み合わせる！

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	25 × 6	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	150	0:04:30
	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
P	25 × 10	1	0' 45"		12.5m フロントスカーリング/クロール ※できるだけ遠くでスカーリング	250	0:07:30
P	50 × 8	1	1' 10"		25m ドッグ/ クロール ※肘を水面で立てる意識で！	400	0:09:20
P	50 × 6	1	1' 00"		パドルを持って ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:06:00
Main-P	600 × 1	1	12' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	600	0:12:00
Main-S	100 × 8	1	1' 50"		一定のペース	800	0:14:40
P or S	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:00:30

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】

- スカーリング動作
- キャッチ動作
- プルとスイムを組み合わせる！

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	25 × 6	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	150	0:04:30
	200 × 1	1	4' 15"		クロール	200	0:04:15
P	25 × 10	1	0' 50"		12.5m フロントスカーリング/クロール ※できるだけ遠くでスカーリング	250	0:08:20
P	50 × 8	1	1' 20"		25m ドッグ/ クロール ※肘を水面で立てる意識で！	400	0:10:40
P	50 × 6	1	1' 10"		パドルを持って ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:07:00
Main-P	500 × 1	1	11' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	500	0:11:00
Main-S	100 × 7	1	2' 00"		一定のペース	700	0:14:00
P or S	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	1:00:30

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】

- スカーリング動作
- キャッチ動作
- プルとスイムを組み合わせる！

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	25 × 6	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	150	0:04:30
	200 × 1	1	4' 30"		クロール	200	0:04:30
P	25 × 8	1	0' 55"		12.5m フロントスカーリング/クロール ※できるだけ遠くでスカーリング	200	0:07:20
P	50 × 7	1	1' 30"		25m ドッグ/ クロール ※肘を水面で立てる意識で！	350	0:10:30
P	50 × 5	1	1' 20"		パドルを持って ※肘を水面で立てる意識で！	250	0:06:40
Main-P	400 × 1	1	10' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	400	0:10:00
Main-S	100 × 7	1	2' 15"		一定のペース	700	0:15:45
P or S	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:00:15

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】

- スカーリング動作
- キャッチ動作
- プルとスイムを組み合わせる！

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	25 × 6	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	150	0:04:30
	150 × 1	1	4' 30"		クロール	150	0:04:30
P	25 × 8	1	1' 00"		12.5m フロントスカーリング/クロール ※できるだけ遠くでスカーリング	200	0:08:00
P	50 × 6	1	1' 40"		25m ドッグ/ クロール ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:10:00
P	50 × 4	1	1' 30"		パドルを持って ※肘を水面で立てる意識で！	200	0:06:00
Main-P	400 × 1	1	11' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	400	0:11:00
Main-S	100 × 6	1	2' 35"		一定のペース	600	0:15:30
P or S	100 × 1	1	2' 45"		フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	1:00:45

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