



【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 × 6	1	1' 30"		後ろ向きスカーリング ※水の押す方向に進むことの確認	150	0:09:00
P	50 × 8	1	1' 05"		5ストロークずつ ドッグ/クロール ※肘を水面で立てる意識で！	400	0:08:40
P	50 × 3	3	1' 00"		パドルを持って 【1本目】右手のみ 【2本目】左手のみ 【3本目】両手 ※肘を水面で立てる意識で！	450	0:09:00
Main-P	200 × 3	1	3' 40"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	600	0:11:00
Main-S	150 × 5	1	2' 45"		一定のペース	750	0:13:45
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	1:02:25

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】

- 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 × 4	1	1' 30"		後ろ向きスカーリング ※水の押す方向に進むことの確認	100	0:06:00
P	50 × 8	1	1' 15"		5ストロークずつ ドッグ/クロール ※肘を水面で立てる意識で！	400	0:10:00
P	50 × 3	3	1' 10"		パドルを持って 【1本目】右手のみ 【2本目】左手のみ 【3本目】両手 ※肘を水面で立てる意識で！	450	0:10:30
Main-P	200 × 3	1	4' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	600	0:12:00
Main-S	150 × 5	1	3' 00"		一定のペース	750	0:15:00
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						2700	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】

- 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 × 4	1	1' 30"		後ろ向きスカーリング ※水の押す方向に進むことの確認	100	0:06:00
P	50 × 6	1	1' 25"		5ストロークずつ ドッグ/クロール ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:08:30
P	50 × 3	3	1' 20"		パドルを持って 【1本目】右手のみ 【2本目】左手のみ 【3本目】両手 ※肘を水面で立てる意識で！	450	0:12:00
Main-P	200 × 3	1	4' 20"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	600	0:13:00
Main-S	150 × 4	1	3' 15"		一定のペース	600	0:13:00
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						2450	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】

- 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 × 4	1	1' 45"		後ろ向きスカーリング ※水の押す方向に進むことの確認	100	0:07:00
P	50 × 6	1	1' 35"		5ストロークずつ ドッグ/クロール ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:09:30
P	50 × 3	2	1' 30"		パドルを持って 【1本目】右手のみ 【2本目】左手のみ 【3本目】両手 ※肘を水面で立てる意識で！	300	0:09:00
Main-P	200 × 3	1	5' 00"		50mずつ 呼吸1/3, 1/5	600	0:15:00
Main-S	150 × 3	1	3' 45"		一定のペース	450	0:11:15
P or S	100 × 1	1	3' 00"		フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	1:02:15

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