



【テーマ】

- スカーリング動作
- キャッチ動作(キャッチアップ)
- プルとスイムの組み合わせ

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 × 6	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^^)/^^~30秒 ※説明あり、2人組交代	150	0:06:00
P	25 × 6	1	1' 30"		後ろ向きスカーリング ※水を押す・流す方向がポイント！！	150	0:09:00
P	100 × 8	1	2' 05"		キャッチアッププル(パドルなし) 【奇数】指3本 【偶数】指5本 ※肘を水面で立てる意識 ※手のひら大きさ関係なく肘の動きをする	800	0:16:40
S	200 × 1	1	4' 00"		キャッチアップスイム(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	200	0:04:00
Main-S	50 × 2	4	1' 15"	①	キャッチアップスイム	400	0:10:00
	100 × 2	5	1' 45"	②		1000	0:17:30
					※①+②を4セット(セットレストなし) ※4セット目終了後続けて100m×2		
K	150 × 1	1	3' 30"		板キック(フィンをつけて) ※ゆっくり流すような意識	150	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:03:40

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(キャッチアップ)
- プルとスイムの組み合わせ

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 × 6	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^)/~~~~30秒 ※説明あり、2人組交代	150	0:06:00
P	25 × 6	1	1' 30"		後ろ向きスカーリング ※水を押す・流す方向がポイント！！	150	0:09:00
P	100 × 8	1	2' 15"		キャッチアッププル(パドルなし) 【奇数】指3本 【偶数】指5本 ※肘を水面で立てる意識 ※手のひら大きさ関係なく肘の動きをする	800	0:18:00
S	200 × 1	1	4' 20"		キャッチアップスイム(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	200	0:04:20
Main-S	50 × 2	4	1' 20"	①	キャッチアップスイム	400	0:10:40
	100 × 2	4	1' 55"	②		800	0:15:20
					※①+②を4セット(セットレストなし)		
K	100 × 1	1	2' 30"		板キック(フィンをつけて) ※ゆっくり流すような意識	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	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



【テーマ】

- スカーリング動作
- キャッチ動作(キャッチアップ)
- プルとスイムの組み合わせ

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 × 6	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^)/^~^30秒 ※説明あり、2人組交代	150	0:06:00
P	25 × 4	1	1' 40"		後ろ向きスカーリング ※水を押す・流す方向がポイント！！	100	0:06:40
P	100 × 8	1	2' 25"		キャッチアッププル(パドルなし) 【奇数】指3本 【偶数】指5本 ※肘を水面で立てる意識 ※手のひら大きさ関係なく肘の動きをする	800	0:19:20
S	100 × 1	1	2' 15"		キャッチアップスイム(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	100	0:02:15
Main-S	50 × 2	4	1' 25"	①	キャッチアップスイム	400	0:11:20
	100 × 2	4	2' 10"	②		800	0:17:20
					※①+②を4セット(セットレストなし)		
K	100 × 1	1	2' 30"		板キック(フィンをつけて) ※ゆっくり流すような意識	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	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(キャッチアップ)
- プルとスイムの組み合わせ

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 × 6	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^)/~~~~30秒 ※説明あり、2人組交代	150	0:06:00
P	25 × 4	1	1' 50"		後ろ向きスカーリング ※水を押す・流す方向がポイント！！	100	0:07:20
P	100 × 6	1	2' 45"		キャッチアッププル(パドルなし) 【奇数】指3本 【偶数】指5本 ※肘を水面で立てる意識 ※手のひら大きさ関係なく肘の動きをする	600	0:16:30
S	100 × 1	1	2' 40"		キャッチアップスイム(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	100	0:02:40
Main-S	50 × 2	4	1' 30"	①	キャッチアップスイム	400	0:12:00
	100 × 2	4	2' 25"	②		800	0:19:20
					※①+②を4セット(セットレストなし)		
K	100 × 1	1	3' 00"		板キック(フィンをつけて) ※ゆっくり流すような意識	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:03:50

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