



【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 × 5	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^^)/^^~30秒 ※説明あり、2人組交代	125	0:05:00
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	25 × 4	1	1' 00"		フロントスカーリング	100	0:04:00
P	150 × 4	1	3' 10"		キャッチアッププル(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	600	0:12:40
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 × 1	4	1' 15"	①	キャッチアップスイム	200	0:05:00
	200 × 1	4	3' 30"	②	イーブン	800	0:14:00
	50 × 1	4	1' 15"	③	キャッチアップスイム	200	0:05:00
					①-②-③を3セット		
K	200 × 1	1	4' 30"		板キック(フィンをつけて) 25mずつ イージー/ハード	200	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	1:01:10

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】

- 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 × 5	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^^)/^^~30秒 ※説明あり、2人組交代	125	0:05:00
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	25 × 4	1	1' 00"		フロントスカーリング	100	0:04:00
P	150 × 4	1	3' 20"		キャッチアッププル(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	600	0:13:20
S	100 × 1	1	2' 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	100	0:02:00
Main-S	50 × 1	4	1' 20"	①	キャッチアップスイム	200	0:05:20
	200 × 1	4	3' 50"	②	イーブン	800	0:15:20
	50 × 1	4	1' 20"	③	キャッチアップスイム	200	0:05:20
					①-②-③を3セット		
K	150 × 1	1	3' 45"		板キック(フィンをつけて) 25mずつ イージー/ハード	150	0:03:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:01:05

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 × 5	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^^)/^^~30秒 ※説明あり、2人組交代	125	0:05:00
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	25 × 4	1	1' 00"		フロントスカーリング	100	0:04:00
P	150 × 3	1	3' 30"		キャッチアッププル(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	450	0:10:30
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 × 1	4	1' 25"	①	キャッチアップスイム	200	0:05:40
	200 × 1	4	4' 15"	②	イーブン	800	0:17:00
	50 × 1	4	1' 25"	③	キャッチアップスイム	200	0:05:40
					①-②-③を3セット		
K	150 × 1	1	4' 30"		板キック(フィンをつけて) 25mずつ イージー/ハード	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	1:01:35

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 × 5	1	1' 00"		バイバイスカーリング(@^^)/^^~30秒 ※説明あり、2人組交代	125	0:05:00
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	25 × 4	1	1' 00"		フロントスカーリング	100	0:04:00
P	100 × 6	1	2' 45"		キャッチアッププル(パドルなし) ※肘を水面で立てる意識	600	0:16:30
S	100 × 1	1	2' 45"		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	0:02:45
Main-S	50 × 1	3	1' 30"	①	キャッチアップスイム	150	0:04:30
	200 × 1	3	4' 45"	②	イーブン	600	0:14:15
	50 × 1	3	1' 30"	③	キャッチアップスイム	150	0:04:30
					①-②-③を3セット		
K	200 × 1	1	5' 30"		板キック(フィンをつけて) 25mずつ イージー/ハード	200	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	1:01:40

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