

今北

50fr スタート、浮き上がり加速の向上

100fr 前半のスタート

課題 後半のスタミナ・キックの安定
ストローク時の軌道を確認

おすすめドリル

クロール 50 * 6 * 1 1:15

- ボディポジション
- 手の平の角度
- 肘の位置を固定する
- 前腕で水を捕らえる
- 体幹を安定させる
- 左右の推進力バランス

(15mドリル/10mリレー) * 2

15-17 300 #REF!

きおつけキック

カッターパドル (中指にフィンガーパドルを挟んで)

ドッグパドル

フィスト&パーム (キャッチ感覚を腕全体で行う)

アングルブイ

L3R1/コンビ R3L1/コンビ

2W2

スプリント

	距離	m	回数	* SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	50	m	8	* 1	1:10	チョイス		15	400	9
キック	25	m	8	* 1	0:40	fr	1. 4、5、8=板有り	16	200	5
						fly	2、3、6、7=板無しで潜行5キック1ストローク			
ドリル	25	m	8	* 1	0:45	fly	きおつけ片手フライ	16	200	6
スイム	25	m	8	* 1	0:45	fly	1-4=フライ（大きく5-6ストロークくらい） 5-8=クロール（フライの肘の曲げ角と同じで）	16	200	6
ダイブ	25	m	4	* 1	1:30	S1	12.5mまでを6秒以内を目標にする	16	100	6
ターン	25	m	8	* 1	1:00	S1	12.5mからスタートしターンして戻ってくる	16	200	8
スイム	50	m	4	* 1	1:30	fr	1本目=15mを速く（飛び込みから浮き上がり） 2本目=18-32mを速く（ターンインアウト） 3本目=ストローク回転を徐々に速くしていく 4本目=F I N付で速く泳ぐ	16-18	200	6
ダウン	200	m	1	* 1	5:00	チョイス		10	200 1700	5 52

W2

テクニカル・フォーム
(クロール)

[illegible]

2W1

[illegible]

W3

持久力

	距離	m	回数	* SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	200	m	* 1	* 1	8:00	f r	SKPSby 50m	150	200	8
	50	m	* 4	* 1	1:15	IM/ f r	Q-turn	160	200	5
	25	m	* 8	* 1	1:00	f l y,fr	UW-wallkick5"/combi	15-17	200	8
スイム	200	m	2	* 1	5:00	クロール	1本目=HYPO3	15-16	400	10
小さなパドル付で行う							2本目=HYPO4			
ルースン	100	m	1	* 1	3:00	チョイス		12	100	3
メインスイム	50	m	4	* 4	+0:20	1SET	39秒くらいで泳ぎ +20秒休憩	15-16	800	19
(20分間練習)					+0:15	2SET	39秒くらいで泳ぎ +15秒休憩			
クロール	39				+0:10	3SET	39秒くらいで泳ぎ +10秒休憩			
					+0:05	4SET	39秒くらいで泳ぎ +5秒休憩			
ダウン	200	m	1	* 1	5:00	REV—IM	ゆっくりグライドして流す	10	200 2100	5 58

2W2

スプリント フライ										
	距離	m	回数	* SET	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	300	m	1	* 1	8:00	チョイス	脈をゆっくり上げていく	15	300	8
キック	200	m	1	* 1	5:00	フライ/フリー		16	200	5
キック	50	m	4	* 1	1:20	フライ	7mまでは潜行のサイドドルフィンキック	16	200	5
ブル	150	m	1	* 1	3:00	クロール	パドル付 か 4フィンガー（親指を隠して）	16	150	3
	75	m	2	* 1	1:40	フライ	左/右/コンビ	16	150	3
ドリル	300	m	1	* 1	8:00	フライ	浅いプールでフライ練習 ターンも含めて往復練習	13	300	8
スイム	50	m	4	* 2	1:30		1SET= f l y /IM.O	15-16	400	12
							2SET= f r / f l y			
							SET REST +1:00			
スタート	25	m	8	* 1	1:20	チョイス	浮き上がりをスムーズに ドルフィンの回数を決めること 深くから掻き出さないこと	15-16	200	11
ダウン END	100	m	1	* 1	3:00	チョイス	片手フライなどが良い	13	100 2000	3 59

W2

テクニカル・フォーム

[illegible]

W3

持久力

	距離	m	回数 * SET	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
swim rider	100 m	*	4 * 1	2:40	IM.order	GK/SCT/ALT/COMBI (けのびキック/片手/片手交互/コンビ)	15	400	11
basic	50 m	*	4 * 2	1:20	ba	sitting-kick/abd-kick 板に座り、膝の深さまで蹴り上げる/板を臍下にさしてキック フット方向・ローテーション	16	400	11
smooth-up	50 m	*	3 * 1	1:30	ba	1本ずつタイムを上げるが力まない	13-16	150	5
swim	200 m	*	4 * 1	+0:30	f r	ストローク数を最小回数から少しずつ増やして 自分の泳ぎやすい回数を見つける 強化の時はパドル付でも可	16	800	17
drill	50 m	*	3 * 2	1:15	f r	(15mドリル/10mドリル) * 2 きおつけキック フィスト&パーム(キャッチ感覚を腕全体で行う)	15-17	300	8
down end	200 m	*	1 * 1	5:00	cho	脇を大きく伸ばしストレッチ	10	200 2250	5 55

レース前										
	距離	m	回数	* SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	200	m	* 1	* 1	8:00	f r	SKPSby 50m	150	200	8
	50	m	* 4	* 1	1:15	IM/ f r	Q-turn	160	200	5
	25	m	* 8	* 1	1:00	f l y,fr	UW-wallkick5"/combi	15-17	200	8
スイム	25	m	4	* 2	0:40	S1orFr	18秒イーブンで泳ぐ（ストローク数を変えない）	16	200	5
ドリル	25	m	8	* 1	+0:15	S1	上記のでスピードが出ない場合 原因に対したドリルを行う	16	200	5
メインスイム	50	m	4	* 1	2:30		DES（70-80-90-95%）	16-17	200	10
or（ブローケン）						fr	39-37-34-33			
ダウン	200	m	1	* 1	5:00	チョイス		10	200 1400	5 47