

相澤
100fr リカバリーをはやくして体重を前にかける
200fr キックを主体でいくならストロークはやや大きめにグライドを入れる

課題 キックとプルのバランス
 スピード練習の強化

おすすめドリル
クロール 50 * 6 * 1 1:15

15-17 300 #REF!

- | | | |
|---|-------------|----------------------------------|
| ● | ボディポジション | <u>きおつけキック</u> |
| ● | ヘッドポジション | <u>サイドプレスストローク（頭頂部を進行方向に向ける）</u> |
| ● | 左右の推進力バランス | <u>L3R1／コンビ R3L1／コンビ</u> |
| ● | 手の平の角度 | <u>カッターパドル（中指にフィンガーパドルを挟んで）</u> |
| ● | キックとプルのバランス | 5カウントキック6ストローク |
| ● | キックとプルのバランス | ブイ付コンビ（ストロークに小さいキックを合わせる） |

2W2

スプリント										
	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	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）	16	200	6
							5－8＝クロール（フライの肘の曲げ角と同じで）			
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）	16-18	200	6
							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＝FIN付で速く泳ぐ			
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)

	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	300	m	1	* 1	8:00	チョイス	スカーリングも混ぜる	15	300	8
(8分間)										
キック	50	m	6	* 1	1:30	クロール	奇数＝板有り 行きは板を壁のように立てる	16	300	9
偶数＝7m潜行キック3ストロークの繰り返し										
ドリル/コンビ	50	m	3	* 1	1:10	クロール	サイドプレスストローク（頭頂部を進行方向に向ける）	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	* 1	1:10	クロール	5カウントキック6ストローク	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	* 1	1:10	クロール	ブイ付コンビ（ストロークに小さいキックを合わせる）	15-16	150	4
フォーミング		m	1	* 1	3:00	クロール	カッターパドル（中指にフィンガーパドルを挟んで）	16-18	0	3
										3
スイム	125	m	4	* 1	2:30	f r +fr. P	f r 100mの後にクロスプル（足を重ねる）を入れる	16-18	500	10
フォーミング	200	m	1	* 1	5:00	クロール	徐々にスピードアップしながら泳ぐ	16-18	200	5
ダウン	100	m	1	* 1	4:00		フロントスカーリングを混ぜてダウン	13	100	4
									1850	52.5

2W1 スピード持久力

[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
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
小さめのパドル付で行う							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	40秒くらいで泳ぎ +20秒休憩	15-16	800	19
(20分間練習)					+0:15	2SET	40秒くらいで泳ぎ +15秒休憩			
クロール					+0:10	3SET	40秒くらいで泳ぎ +10秒休憩			
					+0:05	4SET	40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数	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 : 0 0			1	
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 f l y	FIN可 3モーション 潜るー潜行キックープッシュアップで大きく泳ぐ 5UW-kick3stroke 潜行キック5回から浮上して3ストローク	16	400	11
						● 潜行キックで体幹がぶれないように推進する			
						● 足首で蹴る感覚・水深位置の安定			
smooth-up	50 m	*	3 *	1	1:30 f l y	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コンビ) * 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

