

今北彩

100br 後半のキックと姿勢を意識

50fr 掻きの推進力をUP

課題 体幹の強化

ストローク時の軌道を確認

おすすめドリル

ドリル	50	*	3 *	3	1:10 br		16	<u>450</u>	<u>11</u>
体幹					1SET	ドル平 3モーショ			
体幹とキックの推進力					2SET	シャークキック／コンビ			
ストリームライン					3SET	潜行キック／コンビ			
ドリル	50	*	6 *	1	1:15	(15mドリル/10mコンビ) * 2	15-17	<u>300</u>	<u>8</u>
肘位置の固定						ドッグパドル／コンビ			
左右の推進バランス						L3R1／コンビ R3L1／コンビ			
体幹						アングルブイプル			

2W2

スプリント

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム

	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	浅いプールでモノフィン付 クロール・バタフライ	15	300	8
(8分間)											
キック	50	m	6	*	1	1:30	平泳ぎ	奇数＝板有り	16	300	9
偶数＝板無しで3キック1ストローク											
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	ドル平 3モーション/コンビ	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	シャークキック/コンビ	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	潜行キック/コンビ	15-16	150	4
フォーミング	50	m	1	*	1	1:00	平泳ぎ	徐々に全力で壁に向かって泳ぐ	17	50	1
SET休憩 +1:00											
スイム	50	m	4	*	1	1:30	平泳ぎ	身体が沈まないようにリガリーを素早く行う(体重移動)			
スイム	200	m	1	*	1	4:00	平泳ぎ	少ない掻き数でグライドして流す(ストリームライン)	13	200	4
スイム	50	m	4	*	1	1:30	平泳ぎ	HYPO 2(身体が上に揚がらないように)	15-16	200	6
スタート	25	m	6	*	1	1:30	クロール	浮き上がりをスムーズに	15-16	150	9
平泳ぎ 1掻き1蹴り時、頭を入れすぎないこと											
浮き上がり一掻き目はノープレスのつもりで行う											
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
										1750	56

2W1 スピード持久力

[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 SKPS b y 5 0m	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	平泳ぎ	ストロークテンポを一定に行う（距離なれ）	15-16	400	10
ルースン	100	m	1	*	1	3:00		ドル平で体重移動（上ではなく前に突き出る・膝が伸びきる	12	100	3
メインスイム （20分間練習）	50	m	4	*	4	+0:20 +0:15 +0:10 +0:05	1SET 2SET 3SET 4SET	5 0秒くらいで泳ぎ + 2 0秒休憩 5 0秒くらいで泳ぎ + 1 5秒休憩 5 0秒くらいで泳ぎ + 1 0秒休憩 5 0秒くらいで泳ぎ + 5秒休憩	15-16	800	19
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

レース前

[illegible]