

山本裕

50fr ストロークを効率よく行う

100fr 後半の姿勢維持を意識

課題 姿勢の維持とペース配分

入水位置が内に入りすぎない

おすすめドリル

クロール	50 *	3 *	3 +0:10	80		16	450	12
	●	腰を反らないこと		OTB（お腹に板を抱いてもしくは乗ってキックを行う）				
	●	”		ダルマ浮きキック				
	●	”		きおつけキック				
クロール	50 *	6 *	1 1:15	75	（15mドリル/10mコンビ）*2	15-17	300	0
	●	オーバーリーチングしない		ハーフヘッドアップ				
	●	前腕で水を捕らえる		フィスト&パーム（キャッチ感覚を腕全体で行う）				
	●	体幹を安定させる		アングルブイ				
	●	”		片手クロール/コンビ（脇の面を大きく天井・水底に向けローリングする）				
	●	掻き上げない		アンダーウォーターリカバリーorリアスカーリング				
	●	”		5秒キック6ストローク（キックに合わせてストロークを行う）				

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	0:45	加-ル	1. 4、5、8=板有り 2、3、6、7=板無しで5キック3ストローク	16	200	6
プル	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	逆パドルでエントリーを肩幅に行う	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	奇数=フィスト&パーム（キャッチ感覚を腕全体で行う） 偶数=コンビ	16	200	6
ダイブ	25	m	4	*	1	1:30	フai・加-ル	飛び込んで浮き上がり3掻きまではやく	16	100	6
ターン	25	m	8	*	1	1:00	フai・加-ル	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	加-ル	1 本目=飛び込んで25mハード／25mイージー 2 本目=25mイージー／25mハード プルのみ 3 本目=15mフォーミング／25mハード／15mフォーミング 4 本目=4 5秒以内	16-18	200	6
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	チョイス	アンダーウォーターリカバリーorリアスカーリング	10	200	5
										1700	52

W2

## テクニカル・フォーム

[illegible]

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	SKPSb y 5 0m	15	200	8	
プル	50	m	*	4	*	1	1:20	チョイス		16	200	5	
キック/コンビ	25	m	*	8	*	1	0:45	チョイス	1 5mキック1 0mコンビ	15-16	200	6	
スイム	200	m		2	*	1	5:00	クロール	ストロークテンポを一定に行う（距離なれ）	15-16	400	10	
										（後半呼吸が高くないように注意）			
ルースン	100	m		1	*	1	3:00				12	100	3
メインスイム	50	m		4	*	4	+0:20	1SET	4 3秒くらいで泳ぎ + 2 0秒休憩	15-16	800	19	
							+0:15	2SET	4 3秒くらいで泳ぎ + 1 5秒休憩				
							+0:10	3SET	4 3秒くらいで泳ぎ + 1 0秒休憩				
							+0:05	4SET	4 3秒くらいで泳ぎ + 5秒休憩				
ダウン	200	m		1	*	1	5:00	OTB（お腹に板を抱いてもしくは乗ってキックを行う）					
										1900	51		

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 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	25	m	4	*	2	0:40	S1	25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	S1	DES（70-80-90-95%） or（ブローケン）4 3－4 1－3 7－3 6	16-17	200	10
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	チョイス		10	200	5
										1400	47

# クロールのスピード練習

	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
プル	100	m	6	*	1	2:15	クロール paddle	1, 2=股にブイ 3, 4=足首にブイ 5-7=ブイ無し 8=股にブイ(腰が落ちてないか注意)	16	600	14
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	片手クロール/コンビ(脇の面を大きく天井・水底に向けローリングする)	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	5秒キック6ストローク(キックに合わせてストロークを行う)	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	フィスト&パーム(キャッチ感覚を腕全体で行う)	15-16	150	4
フォーミング	50	m	1	*	1	1:00	クロール	徐々にスピードアップしながら泳ぐ	16-18	50	1
								SET休憩 +1:00			3
スイム	100	m	4	*	1	2:30	クロール	1本目=25mハード/75mイージー 2本目=50mハード/50mイージー 3本目=25mイージー/50mハード/25mイージー 4本目=75mイージー/25mハード *全てターンインしてスタートする	16-18	400	10
スタート	25	m	6	*	1	1:30		浮き上がりをスムーズに 入水位置を確認しておくこと 深くから掻き出さないこと	15-16	150	9
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	クロール	板キック	13	200	5