

池田

100br 呼吸を抑えて体重を前に

200br ストロークを安定させストリームラインを活かす

課題 ストリームラインの徹底（肘曲がり・膝引き時の抵抗・体幹）
キックの持久力・推進力強化

おすすめドリル

ドリル	50	*	3 *	3	1:10 br		16	450	11
S 足首の返し・引きつけ					1 SET	踵歩き／踵を触ってキック			
S 内転筋の絞り					2 SET	交差させながら歩く／蹴り終わりが交差するようにキック			
B 膝周りの筋力強化・足首の返し					3 SET	板に座ってキック／仰向けキック（膝が水面から出ないこと）			
ドリル	50	*	6 *	1	1:15	（15mドリル/10mリブ）＊2	15-17	300	8
B 身体が水面より少し沈んだところにある					3ヘッドアップ 3ノープル（肩の位置が沈まないように）				
B 後半掻き込むときに体幹が緩む					ドル平で体幹の強化（上ではなく前に突き出る・膝が伸びきる）				
S キックの最後で足首が伸びてしまう					2ハーフリブキック（足首を返した状態で2回小さく蹴り3回目で伸びる）				
S 体重移動をとぎれなく行う					2フライ2プレスト（出来るだけ同じグライドでとぎれがないように）				

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	平泳ぎ	1. 4、5、8=板有り 2. 3、6、7=板無しで3キック1ストローク	16	200	6
プル	25	m	8	*	1	0:45	平泳ぎ	FIN付・パドル付のドル平	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	平泳ぎ	奇数=2フライ2プレスト 偶数=コンビ	16	200	6
ダイブ	25	m	4	*	1	1:30	平泳ぎ	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	平泳ぎ	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	平泳ぎ	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 キックのみ 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 8秒以内	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

[illegible]

スピード持久力

[illegible]

W3

持久力

[illegible]

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 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	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%）	16-17	200	10	
or（ブローケン）									55－50－46－45秒			
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	チョイス		10	200	5	
										1400	47	