

松本

50fr 慌てず決められたテンポで泳ぐ

100br 呼吸回数を減らし浮き上がりからの加速を利用する

課題 クロールは呼吸時に頭頂部が立ちすぎないこと

平泳ぎは呼吸を2：1で調整が出来るように

おすすめドリル

平泳ぎ	50 *	6 *	1	1:30	90		15-17	300	9
<ul style="list-style-type: none">● 身体が水面より少し沈んだところにある● 後半掻き込むときに体幹が緩む● 抵抗の軽減						ハーフヘッドアップブレスト 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） 潜行ブレスト			
クロール	50 *	3 *	3	1:20	80	（15mドリル/10mコンビ）＊2	16	450	12
<ul style="list-style-type: none">● イトリ角度・ハイエルボーリカバリー● ボディポジションと頭の位置の固定● 蹴り幅の安定						45° の深さでスクリュー／コンビ きおつけキック（呼吸時は頭が同じ位置で止まること）／コンビ ブイ付コンビ			

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	0:50	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	7
プル	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	アングルプイ	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	奇数=4：1呼吸 偶数=3：1呼吸	16	200	6
ダイブ	25	m	4	*	1	1:30	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	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=45秒以内	16-18	200	6
ダウン	100	m	1	*	1	3:00	チョイス	フロンツカーリングを混ぜてダウン	10	100 1600	3 51

W2

テクニカル・フォーム

[illegible]

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	fr SKPS by 50m	150	200	8	
プル	50	m	*	4	*	1	1:20	チョイス	16	200	5	
	25	m	*	8	*	1	1:00	fr 10mきおつけキック/combi	15-17	200	8	
スイム	150	m	2	*	1	4:00	クロール	ストロークテンポを一定に行う（距離なれ）	15-16	300	8	
									（後半呼吸が高くないように注意）			
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	4.4秒くらいで泳ぎ +20秒休憩	15-16	800	19	
（20分間練習）						+0:15	2SET	4.4秒くらいで泳ぎ +15秒休憩				
						+0:10	3SET	4.4秒くらいで泳ぎ +10秒休憩				
						+0:05	4SET	4.4秒くらいで泳ぎ +5秒休憩				
ダウン	100	m	1	*	1	3:00		ゆっくりグライドして流す	10	100	3	
										1900	54	

レース前

	距離	m	回数	*	S E T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	I M / f r Q-turn	160	200	5
	25	m	*	8	*	1	1:00	fr 10mきおつけキック/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 原因に対するドリルを行う	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

クロールのスピード練習

[illegible]