

小西

50fr 進行方向に軸を作ること

25br 抵抗を減らして前に体重移動

課題 クロールは呼吸時に頭頂部が立ちすぎないこと

平泳ぎは掻き込み時手が深いところで揃い上に伸び上がらないこと

おすすめドリル

平泳ぎ 50 \* 6 \* 1 1:30 90

- 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

15-17 300 9

クロール 50 \* 3 \* 3 1:20 80

- 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

（15mドリル/10mコンビ）\*2

45° の深さでカーリング / 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

フイ付コンビ

16 450 12

## 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	アンクルブイ	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	奇数=キャッチアップからコンティニアス 偶数=コンビ	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/ <b>25mハード プルのみ</b> 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	フロンツス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

	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	5:00	チョイス		15	200	5
キック	50	m	6	*	1	+0:15	平泳ぎ	1．4、5=板有り 2、3、6=板無しで3キック1ストローク	16	300	10
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	ハーフヘッドアップ（額で水面を切る）ノヘッドダウン	16	150	5
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	F I Nドル平で体幹の強化（上ではなく前に倒れる）	16	150	5
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	セパレート（ストロークが終わってけ伸びしてからキック）	16	150	5
フォーミング	50	m	1	*	1	1:10	平泳ぎ	呼吸を2：1で行う SET休憩 +1:00	16	50	1 3
スイム	50	m	4	*	1	1:20	ｸｰﾙ	46-50秒で泳ぐ	15-16	200	5
ｽﾀｰﾄ	25	m	6	*	1	1:30	平・ｸｰﾙ	浮き上がりをスムーズに行う	15-16	150	9
ダウン	100	m	1	*	1	4:00		フロンツスカーリングを混ぜてダウン	13	100 1450	4 51

2W1	スピード持久力
-----	---------

[illegible]

W3

持久力

[illegible]

	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 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	16	200	5
原因に対したドリルを行う											
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]