

小寺

50fly 第2キック後に膝裏をしっかり伸ばして体重移動

200fr 肘を伸ばしきらず軽いギヤで回転させるようなイメージ

課題 体重移動とストローク軌道の安定

抵抗を減らしてプルの推進力を上げる

おすすめドリル

バタフライ 50 * 3 * 3 +0:10
● 胸を底辺にする姿勢作り
● キックとストロークのタイミング
● 足首で蹴る感覚・水深位置の安定

80

OTB（胸に板を抱いてもしくは乗ってキックを行う）
スクーター（片手は前か横にし、低いリカバリーでより遠くへ入水）
3モーション（潜る→水深60cmでグライドキック→浮き上がってストローク）

16

450

12

クロール 50 * 6 * 1 1:15

75

（15mドリル/10mコンビ）* 2

15-17

300

8

- 肘の位置を固定する
- 前腕で水を捕らえる
- 体幹を安定させる
- ”
- 掻き上げない
- ”

ドッグパドル

フィスト&パーム（キャッチ感覚を腕全体で行う）

アンクルブイ

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）

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

[illegible]

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	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	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
ルースン	100	m	1	*	1	3:00		（後半呼吸が高くなるように注意） 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	50	m	4	*	4	+0:20	1SET	4 6秒くらいで泳ぎ	+ 2 0秒休憩	15-16	800	19
（20分間練習）						+0:15	2SET	4 6秒くらいで泳ぎ	+ 1 5秒休憩			
						+0:10	3SET	4 6秒くらいで泳ぎ	+ 1 0秒休憩			
						+0:05	4SET	4 6秒くらいで泳ぎ	+ 5秒休憩			
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	5
											2100	58

レース前

[illegible]

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	1, 2=股にブイ paddle 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 SET休憩 +1:00	16-18	50	1 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 2150	5 61.5