

草木

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

効率よいストローク軌道の習得

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	75	（15mドリル/10mコンビ）＊2	15-17	300	8
	● 肘の位置を固定する						ドッグパドル			
	● 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	秒	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	70	チョイス		15	400	9
キック	25	m	8	*	1	0:45	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	45	加-ル	パドル付で掻ききらず水流を作り続けるイメージで掻く	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	45	加-ル	奇数=フリスト&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	90	ワイ・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	60	ワイ・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	90	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=4 5 秒以内	16-18	200	6
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	300	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]

2W1      スピード持久力

[illegible]

W3

持久力

	距離	m	回数	*	SET数	サークル	秒	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	480	f r	SKPSb y 5 0m	15	200	8
プル	50	m	*	4	*	1	1:20	80	チョイス		16	200	5
キック/コンビ	25	m	*	8	*	1	0:45	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	300	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	
(後半呼吸が高くならないように注意)													
ルースン	100	m	1	*	1	3:00	180				12	100	3
メインスイム	50	m	4	*	4	+0:20	70	1SET	4 3秒くらいで泳ぎ	+ 2 0秒休憩	15-16	800	19
						+0:15	65	2SET	4 3秒くらいで泳ぎ	+ 1 5秒休憩			
						+0:10	60	3SET	4 3秒くらいで泳ぎ	+ 1 0秒休憩			
						+0:05	55	4SET	4 3秒くらいで泳ぎ	+ 5秒休憩			
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	300	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	秒	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	480	f r	SKPSb y 5 0m	150	200	8
	50	m	*	4	*	1	1:15	75	IM/ f r	Q-turn	160	200	5
	25	m	*	8	*	1	1:00	60	f l y,fr	UW-wallkick5"/combi	15-17	200	8
スイム	25	m	4	*	2	0:40	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	40	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	150	S1	DES（70-80-90-95%）	16-17	200	10	
or（ブロークン）									4 3－4 1－3 7－3 6				
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	300	チョイス		10	200	5	
											1400	47	

クロールのスピード練習

[illegible]