

## 鳥越

25fly 20秒に近づけるために12.5mまでを8秒台で通過し大きく楽に泳ぐ

50ba 前半のスピードを上げて50秒を切る

課題 蹴り幅・上下動を減らし横回転を中指が遠くに入る形を意識

バックは身体に近いところに引き寄せてからプッシュする

### おすすめドリル

背泳ぎ	50	*	3 *	3	1:10	en2 板に座り、膝の深さまで蹴り上げる／板を臍下にさしてキック W-armで肘の曲げ角度を覚える 右3左3リフト6で肩を回すこと	16	450 #REF!
バタフライ	50	*	6 *	1	1:15	(15mドリフト/10mリフト) * 2 OTB (キックを止めて身体が斜めになるよう板に乗り低い姿勢を維持する) スクーター (片手バタフライで横呼吸し、低いリカバリーでより遠くへ入水) 3モーション (潜るー水深60cmでグライドキックー浮き上がってストローク) ヘッドアップフライ	15-17	300 #REF!
クロール	50	*	6 *	1	1:15	(15mドリフト/10mリフト) * 2 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	15-17	300 #REF!

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からスタートレ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	フロントスカーリングを混ぜてダウン	10	100 3 1600 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

[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 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（ブロークン）65-60-55-53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]