

望月

100br 呼吸を抑えて体重を前に

200br ストロークを安定させストリームラインを活かす

課題 キャッチ〜リカバリーの強化

キック時の膝の引きつけ抵抗を減らす

おすすめドリル

ドリル	50	*	3 *	3	1:10 br		16	450	11
S 足首の返し・引きつけ					1 SET	踵歩き／踵を触ってキック			
S 内転筋の絞り					2SET	交差させながら歩く／蹴り終わりが交差するようにキック			
B 膝周りの筋力強化・足首の返し					3SET	板に座ってキック／仰向けキック（膝が水面から出ないこと）			
ドリル	50	*	6 *	1	1:15	（15mドリル/10mリビ）＊2	15-17	300	8
B 身体が水面より少し沈んだところにある						3ハットアップ 3ノーブリー（肩の位置が沈まないように）			
B 後半掻き込むときに体幹が緩む						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）			
S キックの最後で足首が伸びてしまう						2ハーフキック（足首を返した状態で2回小さく蹴り3回目で伸びる）			
S 体重移動をとぎれなく行う						2フライ2ブレスト（出来るだけ同じグライドでとぎれがないように）			

2W2

スプリント

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム

	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	浅いプールでモノフィン付 クロール・バタフライ	15	300	8
(8分間)											
キック	50	m	6	*	1	1:30	平泳ぎ	奇数＝板有り	16	300	9
偶数＝板無しで3キック1ストローク											
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	ボール挟みキック（膝の位置）／コンビ	15-16	150	4
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	仰向けキック（膝の引きつけ）／コンビ	15-16	150	4
ドリル／コンビ	50	m	3	*	1	1:20	平泳ぎ	水中キック（抵抗の少ない引きつけ）／コンビ	15-16	150	4
フォーミング	50	m	1	*	1	1:00	平泳ぎ	徐々に全力で壁に向かって泳ぐ	17	50	1
SET休憩 +1:00											
スイム	50	m	4	*	1	1:30	平泳ぎ	身体が沈まないようにリカバリを素早く行う（体重移動）			
スイム	200	m	1	*	1	4:00	平泳ぎ	少ない掻き数でグライドして流す（ストリームライン）	13	200	4
スイム	50	m	4	*	1	1:30	平泳ぎ	HYP0 2（身体が上に揚がらないように）	15-16	200	6
スタート	25	m	6	*	1	1:30	平泳ぎ	浮き上がりをスムーズに	15-16	150	9
1 掻き1 蹴り時、頭を入れすぎないこと											
浮き上がり一掻き目はノーブレスのつもりで行う											
ダウン	100	m	1	*	1	4:00		フロントスカーリングを混ぜてダウン	13	100	4
										1750	56

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 SKPS b y 5 0m	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	