

中和

25br 呼吸タイミングを遅らせて抵抗を減らす

200fr 深く掻かず6-7割の軽くギアでテンポを上げて掻く

課題 体重移動とキックの推進力アップ

抵抗を減らしてブルの推進力を上げる（反らない姿勢）

おすすめドリル

平泳ぎ 50 * 6 * 1 1:30 90

- 足首の返し・引きつけ
- 内転筋の絞り
- 膝周りの筋力強化・足首の返し
- 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
- 抵抗の軽減と呼吸のタイミング

クロール 50 * 6 * 1 1:20 80

- 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
- ”

踵歩き／踵を触ってキック

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

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）

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）

セパレート

（15mドリル/10mJIT）＊2

15-17 300 8

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）

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	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	アングルプイ	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	加-ル	奇数=4：1呼吸 偶数=3：1呼吸	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/ 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	フロンツ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

[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	fr SKPS by 50m	150	200	8
プル	50	m	*	4	*	1	1:20	チョイス	16	200	5
	25	m	*	8	*	1	1:00	fr 10mきおつけキック/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
									（後半呼吸が高くないように注意）		
ルースン	100	m		1	*	1	3:00	チョイス	12	100	3
メインスイム	50	m		4	*	4	+0:20	1SET 5 1 秒くらいで泳ぎ + 2 0 秒休憩	15-16	800	19
（20分間練習）						+0:15	2SET 5 1 秒くらいで泳ぎ + 1 5 秒休憩				
						+0:10	3SET 5 1 秒くらいで泳ぎ + 1 0 秒休憩				
						+0:05	4SET 5 1 秒くらいで泳ぎ + 5 秒休憩				
ダウン	100	m		1	*	1	3:00	ゆっくりグライドして流す	10	100	3
										2000	56

	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	fr 10mきおつけキック/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 原因に対するドリルを行う	16	200	5
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]