

50fly 第2キック後に膝裏をしっかり伸ばして体重移動
200fr 左右差をつけて伸びと掻きのテンポをつくる

おすすめドリル

● 胸を底辺にする姿勢作り	OTB（胸に板を抱いてもしくは乗ってキックを行う）
● キックとストロークのタイミング	ｽｰﾀｰ（片手は前か横にし、低いｶﾞﾘｰでより遠くへ入水）
● 足首で蹴る感覚・水深位置の安定	3ﾓｰｼｮﾝ（潜る＝水深60cmでｸﾗｲﾄﾞｷｯｸ→浮き上がってストローク）
● 距離なれ	ﾊﾀ足ﾊﾀﾌﾗｲ

● 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	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	0:45	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	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	加-ル	奇数=フィスト&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	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	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	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=4 5秒以内	16-18	200	6
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	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

	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	浅いプールでクロール・バタフライ	15	300	8
								(肘の曲げ角を意識)			
キック	50	m	6	*	1	1:30	フライ	奇数=FIN付板有り	16	300	9
								偶数=FIN付板無しで3潜行キック1ストローク			
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	フライ	バタ足バタフライ	16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	フライ	スクーラー(片手は前か横にし、低いリカバリーでより速くへ入水) /コンビ	16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	フライ	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	150	4
フォーミング	50	m	1	*	1	1:00	フライ	ターン・ゴール前7mで身体に近いところを掻く(上に揚がらない)	16	50	1
								SET休憩 +1:00	3		
スイム	50	m	4	*	1	1:30	フライ	身体が沈まないようにリカバリーを素早く行う(体重移動)			
スイム	200	m	1	*	1	4:00	クロール	フライの肘の曲げ角を意識	13	200	4
スイム	50	m	4	*	1	1:30	クロール	42-45秒以内で泳ぐ	15-16	200	6
スタート	25	m	6	*	1	1:30	フライ・クロール	浮き上がりをスムーズに行う	15-16	150	9
							フライ	15mまでは力まず大きくラスト10mを伸び上がらないように			
							クロール	肘で水面を叩くように速いテンポでエントリー・キャッチ			
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（ブロークン）4 8－4 4－4 0－3 9											
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

	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 paddle	1, 2=股にブイ 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	5
										2150	61.5