

吉田

50fr 慌てず決められたテンポで泳ぐ

25fr 呼吸回数を減らし浮き上がりからの加速を利用する

課題 クロールは呼吸時に頭頂部が立ちすぎないこと

右エントリー前に身体が上に伸び上がる

おすすめドリル

平泳ぎ 50 * 6 * 1 1:30 90

- 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

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）

潜行ブレスト

15-17 300 9

クロール 50 * 3 * 3 1:20 80

- エントリー角度・ハイエルボーリカバリー
- ボディポジションと頭の位置の固定
- 蹴り幅の安定

（15mドリル/10mコンビ）* 2

45° の深さでカーリング / コンビ

きおつけキック（呼吸時は頭が同じ位置で止まること） / コンビ

フイ付コンビ

16 450 12

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=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	フロントス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

	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	5:00	チョイス		15	200	5
キック	50	m	6	*	1	+0:15	平泳ぎ	1. 4、5=板有り 2、3、6=板無しで3キック1ストローク	16	300	10
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	ハーフヘッドアップ（額で水面を切る）/ヘッドダウン	16	150	5
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	FINドル平で体幹の強化（上ではなく前に倒れる）	16	150	5
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	平泳ぎ	セパレート（ストロークが終わってけ伸びしてからキック）	16	150	5
フォーミング	50	m	1	*	1	1:10	平泳ぎ	呼吸を2：1で行う SET休憩 +1:00	16	50	1 3
スイム	50	m	4	*	1	1:20	加-ル	パドル付でSWOLF SWOLF=（ストローク数+脈拍+タイム）の合計を減らす 例）4 2掻き+1 5拍（6秒間）+4 3秒=1 0 0	16	200	5
スタート	25	m	6	*	1	1:30	平・加-ル	浮き上がりをスムーズに行う	15-16	150	9
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 1450	4 51

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	150	m	2	*	1	4:00	クロール	ストロークテンポを一定に行う（距離なれ）	15-16	300	8	
									(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	47秒くらいで泳ぎ +20秒休憩	15-16	800	19	
(20分間練習)						+0:15	2SET	47秒くらいで泳ぎ +15秒休憩				
						+0:10	3SET	47秒くらいで泳ぎ +10秒休憩				
						+0:05	4SET	47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	
										1900	54	

	距離	m	回数	*	S E T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	I M / 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 原因に対したドリルを行う	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（ブロークン）								5 5－5 0－4 6－4 5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]