

豊川

100IM 20秒切りのためbr、frのキック強化

50fly 前半から楽に速く入る

課題 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
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

おすすめドリル

● ● ●	背泳ぎ ● ● ●	50 * 3 * 3 腿裏を使う・膝を出さない フット方向・ローテーション	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!
● ● ●	平泳ぎ ● ● ●	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		かかと歩き／ヒールタッチ クロスキック／コンビ ハーフキック	16	0	#REF!
● ● ● ●	バタフライ ● ● ● ●	50 * 6 * 1 呼吸時の身体が上方向に立つ エントリーを遠くに行う 足首で蹴る感覚・水深位置の安定 低いリカバリー	1:15	(15mドリル/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 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	1:15	(15mドリル/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	0:45	fr	1. 4、5、8=板有り	16	200	6
							fly	2、3、6、7=板無しで潜行5キック1ストローク			
ドリル	25	m	8	*	1	0:45	S1	FIN付・フィンガーパドル付の3モーション	16	200	6
スイム	25	m	8	*	1	0:45	S1	1-4=フライ（大きく6-7ストロークくらい）	16	200	6
								5-8=IM.O（100IMのイメージで行う）			
ダイブ	25	m	4	*	1	1:30	S1	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	S1	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	fly	1本目=飛び込んで25mハード/25mイージー	16-18	200	6
							ba	2本目=25mイージー/25mハード キックのみ			
							br	3本目=15mフォーミング/25mハード/15mフォーミング			
							fr	4本目=42秒以内			
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	チョイス		10	200 1700	5 52

W2

テクニカル・フォーム
(フライ)

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム
(クロール)

[illegible]

スピード持久力

[illegible]

W3

持久力

	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	SKPSby 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	200	m	2	*	1	5:00	クロール	1本目=フィンガーパドル 2本目=ハンドパドル	15-16	400	10
ルースン	100	m	1	*	1	3:00	プレスト	踵歩き／踵を触ってキックうつ伏せ・仰向け	12	100	3
メインスイム (20分間練習) クロール	50	m	4	*	4	+0:20 +0:15 +0:10 +0:05	1SET 2SET 3SET 4SET	4.4秒くらいで泳ぎ +2.0秒休憩 4.4秒くらいで泳ぎ +1.5秒休憩 4.4秒くらいで泳ぎ +1.0秒休憩 4.4秒くらいで泳ぎ +5秒休憩	15-16	800	19
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	REV-IM	ゆっくりグライドして流す	10	200 2100	5 58

	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	SKPSby 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	S1orFr	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		DES（70-80-90-95%）	16-17	200	10
or（ブロークン）								fly	47-43-40-38			
								fr	44-41-38-36			
ダウン	200	m		1	*	1	5:00	チョイス		10	200	5
											1400	47