参考 Menu. I < SPRint >

'93 3/20 (土) AM 8:00 ~ 10:45

W-UP 1本 x 500
75 choice = 75 1回順+S1

S (2M100 +Fr50) 4本 x 150 2'15"
1M TURN FAST 1 Fly Bk 2 Bk Br 3 Br Fr 4 全部 Fr → Kick Dos

P.PV (1M) 4本 x 100 +15"
25 スカーリング" 75 FAST Easy FAST

〃 (S1) 4本 x 25 1'00"
最高のテンポで.

K (choice) 10本 x 50 1'30"
※S1を9本 FAST 35" ~ 42"

Drill (S1) 8本 x 25 40"
S → Kick Drill BLD
← STROKE Drill Hand切速 4.8 SWIM FORM SPEED
ALL (2,300)

※ START Dash 20本 x 25 2'00"
1M by 5本 ※Bkの足の入り.

Data → 表笹 Fly 14"4 Bk 14"8 Br 17"0 Fr 13"2
村上 15"7 16"5 19"5 14"8

Cooldown 50

細部省略
Fin-K 5本 x 100 1'30"
K-S 10本 x 50 45"
P.P.PV 3本 x 200 Fr 2'30"/3'00" → 16本 x 25 30"
S.D 100 Fly allout
Cooldown 200 Total 5,000 m

3/24 (水) 夕練 7:00 スイミング集合 7:30-9:00.

W-UP 5本 x 100 —
1. 3.5 choice S 2 Drill choice 4 1M S

Drill & SPRint 4セット x 5本 x 25
1M の順 Drill 4本 40" ~ 1'00" SPRint 1本.

Forming Bk 2セット x 8本 x 25 サークルなし
1. Kick Drill ローリング" Kick 大きく~速く.
2. S.T ~ Point 片手~両手.

4本 x 25 .
→ バサロ allout.
← SWIM BLD だんだんテンポ上げる.

〃本.

※S Bk 5本 x 50 5'00"
SPRint allout. 目標 表29"3 後半150 村32"3 〃 170.

Data AVE ↓ 最高タイム ↓
表笹 29"7 14"7-15"0 (63"8-67"8) 29"5 ベスト
村上 32"8 16"2-16"6 (72"9-76"9) 32"3 〃

easy SWIM 150. (1900)

S.D 100 1M allout.

Cooldown 200 Total 2,200

昼・夕 TOTAL 4,100m.

3/26 (金) 夕練 6:00 ~ スイミング集合 6:30-8:00.

W-UP 400 choice - 100 1M { get out ただしの4 全力で

S (Fr) 2セット x { 3本 x 50 35" 40" / 1本 x 100 1'15" 1'20" 表 村
50 Dos 100 Medley (kick Dos)

Loosen 50

Drill (Bk) 8本 x 25 45"
→ No kick SWIM 両足をそろえて.
← SWIM 強いKickで浮いて泳ぐ!

SWIM (Bk) 4本 x 25 1'00"
point FORM + サブトラジョン 13~14ST. { 表 13"9 - 14"1 5ST / 村 15"5 - 15"6 5T.

Loosen 50

S.D 1M 4本 x 25 2'00" Fly

※ SWIM Bk 2セット x 4本 x 25.
Broken 1st 20"サイクル 表 14"6-14"4-14"9-15"3 59"2
村上 16"0-17"0-17"8-17"6 → 1'08"4
2nd 20" → 25" → 30" サイクル
表笹のみ 14"6-14"5-14"8-14"7 → 58"7

easy SWIM 100

Fin-Sprint.
・W-UP side-K 150 E-FAST.
・バサロ-kick allout 4本 x 50 表 27"5 村 30"6
・SWIM (Bk) allout 〃 25"9 29"2
・Drill 50.
Cooldown Total 2,500m

本日 6,000 + α m.

参考 Menu II <IM Pace+強化>

'23 3/16 (火) 1 6000 6:30~8:30 水中.

W-up <400 choice + 8本 x 50 1'00"
|<| フォーム中心より IM - TURN FAST.

Side Kick & スカーリング 1本 x 200 Mix

K.P.C 3セット x 200 (Br-Back / IM BD / Turn Fr) 40" SPEED + 4本 x 25 IM SI SI.

S.D 25 choice + Loosen 75 (2.000)

☆ Swim <40本 x 50 IM Mix. (Fly)

Hard & Pace
- 6本 x 50 Fly 3'00" (2回) 31"8 35"1
- 8本 x 50 Br 50" 34"6 38"3
- 12本 x 50 Br 55" 40"6 47"6
- 4本 x 50 Fr 45" 34"2 36"7

(追加 5本 Fr ※予定のみ 38"5)

Ave Data

Total Time 22'12 23'37

あと別Menu

予定 Loosen 100

Kick Fin <400 Drill50 K-FAST50 - 300 バディ50 Back E-FAST. |<| E-Mix
- 200 Fin手 - 100 Fly KICK.

P(Pull) D 2本 x 500
1本 200 Fr FAST
2本目 100 Br スカーリング
100 IM BD
2本 IM 2本目
25 x 4回 - 75 choice BD
x Last + MAXIM FORM

村上
STARTING & TURNING & SPRINT.
S.D 25 Br 15"/15S
Total 4.500m

Cool down 200 Total 6.200+α m

W-up 2本 x 250 +10"
1本 200 Fr + 50 IM 2本 200 IM + 50 Fr

TURNING (IM) 6本 x 50 |<| 1'15"
(SI) 4本 x 25 |<| 1'00"

Drill (SI) 10本 x 25 40"~1'00"
Kick Drill 4本 S.T ~ 4本
>5.10 SWIM ドリルメニュー

START Dash: 5本 x 25 3本 SI 2本 Fly 2'00"
Loosen 50 (1.300 m)

☆ SWIM Pace
- 3本 x 50 Fly 3'00" (2回) 31"6 (FR) 35"0
- 5本 x 50 Bk 45" 34"7 39"7
- (3'00" rest. Loosen 50) (31"8-35"1) (35"5-38"6)
- 1本 x 100 Fly/Bk all out 1'07"0 1'14"1
- (3'00" rest Loosen 50)
- 2本 x 50 Back/Fly 50" → TURN FAST.
- 5本 x 50 Bk 50" 41"0 48"0
- 5本 x 50 Fr 40" 38"5 サークルアウト
- (3'00" rest. Loosen 50)
- 1本 x 150 Br-Back-Fr 1'49"1 2'00"9 (38"9-40"3 - 35"7) (? ?)
- Loosen 100

P(Pull) D 100 2回 choice - 200 SI From 片手 + 3回 rest.
P(Pull) D 300 IM BD - <400 Fr FAST.
Fin-K 3本 x 200 side-Bk ドルフィン-Bk バタ足.
" Drill 8本 x 50 100"~115" 1x KICK 片足 2x KEEP IM FAST
Cool down 8本 x 25 <3.6回+2回 Sprint. Total 5.000m

2007- 2-14 12:46

コクヨ シヨ-25 (27×27)

参考

練習Data・アベレージ 永望 井上.

3/2 (木) 5本 x 200 IM 5'00" 2'29"4 2'43"4.
※ W-up 2000.

3/10 (金) 10本 x 50 Bk 1'30" 31"5 34"8
※ W-up 2000. (150-165) (167-184)

3/27 (土) 千葉市 x 4本 x 50 Desset.
(IM 4本ずつ 1'50 1'45 1'40)
1 2 3 4
SET間 1'30"
(Fly) 2回ずつ計測 33"8-33"8-33"4-33"0 36"5-37"3-35"5-35"4
(Bk) 2回ずつ計測 32"6-32"3-31"6-31"1 35"3-37"0-35"3-35"4
(BD) " 41"1-39"9-38"6-38"6 46"7-48"4-49"7-47"1
(Fr) " 32"0-31"2-30"3-30"4 35"6-34"5-33"2-32"6

※W-up 1500.

練習 Data (IM) 記録、対上 etc.

個人×ドレー練習Data.

No.

'93 春

・5本×200 5'00"
3/2 元 2'29"4
対 2'43"4

・40本×50 M/X.
6本×50 Fly 1'00" 元 37"8 対 39"1
8本×50 Bk 50" 34"6 38"3
12本×50 Br 55" 40"6 47"6
14本×50 Fr 45" 34"2 36"7
3/16 TOTAL 2'21"2 2'37"7

・20本×25 2'00"
IMは5本 ※ Bk Fのみ.
3/20. Fly 元 14"4 対 15"7
Bk 14"8 16"5
Br 17"0 19"5
Fr 13"2 14"8

'94 春

400IM 3/17
元 自己Fly 100" Ave 35"5 ×2 1'07"0
自己Bk 1'30" 〃 1'11"3 1'11"3
自己Br 1'30" 〃 2'00"3 ×2 1'24"3
対 200m自己 4'00" 〃 2'17"8 (1'51-1'09) 1'07"9
4'50"5

40本×50 1'00"
3/12 ⑪ ㉔ ㉞
Fly 対 33"7 33"7 36"2
自己 Bk 32"8 32"5 34"7
Br 38"3 39"1 43"4
Fr 28"6 31"2 32"6
2'11"4 2'15"5 2'26"9

5本×100 5'00"
2/25 Fly Bk Br Fr IM
第 08"8 11"7 14"9 01"8 1'06"5
元 08"9 7"5 17"9 04"2 09"5
対 12"7 10"3 26"8 06"3 10"8

4本×50 45"
3/11 元 30"5-33"8-35"0-31"6
4本×100 1'30"
元 1'08"6-1'09"-1'20"9-1'05"7

3/21

5sets×4本×50
1st 35"-40"-45" (1'20"1) 2nd 40"-45"-50" (1'30"0)
3rd 1'00" 4th 1'15" 5th 360° MAX.
小馬
1. 28"9-33"9-40"1-30"6 2'13"5
2. 29"5-35"2-39"9-29"9 2'12"5
3. 28"8-34"9-37"0-29"6 2'06"3
4. 28"7-34"3-36"2-27"9 2'04"3
5. 28"2-29"9-35"0-25"5 1'58"6
元里
1. 30"6-33"9-40"-32"6-2'17"6
2. 31"5-35"0-40"6-32"1-2'19"9
3. 30"9-32"2-36"4-31"0 2'12"5
4. 31"5-34"7-39"6-30"3 2'11"9
5. 32"8-33"9-36"2-28"7 2'07"0
対里 1.2 ??2'26"-2??
3. 32"7-38"8-41"5-31"8 2'19"8
4. 33"2-38"5-41"9-31"7 2'18"3
5. 32"8-37"8-38"8-32"7 2'15"1

4sets×200 rest 7'~8"
3/15
8本×25 20" (Br) 30"
元 19"2-15"0-15"5-15"5-15"7-18"3-15"2-14"8 2'03"8
対 19"9-15"7-16"7-16"8-16"5-20"7-15"8-15"7 2'17"2

4本×50 35"-40"-45"
元 30"8-33"0-38"1-31"1 2'13"0 ㉒
対 32"4-35"5-42"3-35"1 2'25"7 ㉔

2本×100 1'15"
元 30"9-34"9-39"2-33"8 2'19"9 ㉒
対 33"1-36"3-43"4-34"8 2'27"4 ㉔

1本×200
元 3'06-3'56-4'10-3'24 2'19"8 ㉗
対 3'29-3'53-4'53-3'43 2'30"9 ㉔

'94 夏

40本×50 1'00"
6/24 ㊏ ㊐ ㊍
Fly 31"9 33"4 36"1
Bk 34"4 32"7 34"8
Br 37"1 37"1 42"2
Fr 31"5 31"5 32"4
2'15"3
対 2'14"9 2'25"5

4本×100 6'00"
7/5 Fly Bk Br Fr
第 1'08"9 1'08"5 1'09"8 59"7
元 1'05"7 1'03"5 1'16"9 1'02"5
対 1'11"3 1'07"8 1'23"7 1'08"3

4本×50 45"
8/18 post mock
元 30"7-33"2-39"5-34"3 2'19"7
第 31"4-35"7-37"6-34"3 2'19"0
明 32"2-37"8-39"8-36"5 2'25"3
対 33"0-36"1-41"1-33"0 2'23"2

(JD) 春

元里 小6 12本 2'17"0 3位
(予 2'20"6)

対上 小4 10本 2'34"9 4位
(予 2'37"2)

JD 夏

元里中1 13本 200IM 2'14"有 5位
400IM 4'43"85 ㊐ 5位
4'45"63 ㊏ 7位

対上 小5 11本 200IM 2'23"19 ㊍ 9位
2'23"26 ㊐ 7位

JD 金沢 夏

元里中 [illegible] 200IM ㊐ 2'15"15 3位 ㊍ 2'16"50 5位
㊏ 400IM 4'55"40 JD×5位

高内 中3 15本 ㊐ 200IM ㊍ 4'51"52 4位

羽戸 〃 ㊐ 400IM ㊍ 4'51"03 3位 200IM 予2'15"20 比 2'16"22

対上 小6 12本 ㊐ 200IM ㊍ 2'23"84 3位