

0.06

reiko
自由形200m
16/9/25 FIA
短水路
RT=0.95

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール
何m地点	7.5	25	29	50	54	75	79	100	104.5	125	128	150	154	175	178	200
time	2.58	19.26	22.30	42.52	43.65	65.33	67.88	90.66	92.18	115.89	117.70	142.94	144.84	169.81	171.97	195.71
LAP		16.68	3.04	20.22	1.13	21.68	2.55	22.78	1.52	23.71	1.81	25.24	1.90	24.97	2.16	23.74
25m LAP		19.26		23.26		22.81		25.33		25.23		27.05		26.87		25.90
ストローク数		24		24		25		25		26		27		27		28
m/s		0.70		0.84		0.87		0.91		0.91		0.93		0.92		0.85
1ストローク		0.73		0.88		0.84		0.84		0.79		0.81		0.78		0.79

コメント
スタートの視線固定はできました
ターン後の深さが安定するようにコンパクトに回転・壁蹴りする
飛び込みターン後の姿勢作りで距離を伸ばしましょう
平均LAP 24.46
平均ストローク数 25.75
平均1ストロークの時間 0.87 22.32
平均1ストロークの距離 0.81 20.76

0.06

マツカ
自由形200m
16/9/25 FIA
短水路
RT=0.83

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール
何m地点	9	25	30	50	55	75	79.5	100	105	125	129	150	155	175	180	200
time	3.14	14.41	16.20	30.33	32.18	46.55	48.34	63.49	65.46	80.58	82.32	97.85	99.80	115.25	117.08	132.11
LAP		11.27	1.79	14.13	1.85	14.37	1.79	15.15	1.97	15.12	1.74	15.53	1.95	15.45	1.83	15.03
25m LAP		14.41		15.92		16.22		16.94		17.09		17.27		17.40		16.86
ストローク数		17		20		21		21		21		21		21		22
m/s		0.66		0.71		0.68		0.72		0.72		0.74		0.74		0.68
1ストローク		0.94		1.00		0.95		0.98		0.95		1.00		0.95		0.91

コメント
キックができ軸ブレも少なく、ラスト良く上げられました
ターンでしっかり加速すること
後半を0.72 (97cm) 17秒のストロークで安定させること
平均LAP 16.51
平均ストローク数 20.50
平均1ストロークの時間 0.71 14.49
平均1ストロークの距離 0.96 19.69