

2コース	距離	本数	セット	サークル	種目	ポイント	所要時間	練習距離
20:00 スイム	50 *	6 *	1	2:00	S1	飛び込んでスタート 浮き上がりをスムーズにすること ラスト10mで頭頂部を進行方向に向けること	12	300
20:14 ドリル	50 *	6 *	1	1:30	加-ル	1-3=板を挟んで水面に付くまで腰を回転しながらプル/15mからコンビ (バラ: 4-6=傾きを左右45° で安定させてプル (ピッチの安定) 能勢・池田 (プレスト) 1-3=水面で3キック1ストローク/HYPO2 (頭をしっかりと入れること) 4-6=3潜行キック3コンビ (キックの空蹴りをなくすこと) mie・小寺・土屋 (フライ) 1-4=FIN付 板フライキック 1キック目頭水没 2キック目頭水平 (土屋=モノフィン) 5-6=FIN付 3モーション/コンビ	9	300
20:25 メイン	50 * 50 *	4 } 1 }	2	1:15 1:15	加-ルorS1 加-ルorS1	個別ドリル フォームを意識してスピード BEST+8秒以内 SET REST +1:00	13	400
ドリル内容								
能勢	プレスト (1SET=ビッグパドルで大きく) (2SET=フィンガーパドルで速く)							
今北	左片手クロール (反対腕は体側) /コンビ 外を掻かない							
mie	1SET=FIN付ブイ付片手フライ/コンビ (ひざ裏を伸ばす) 2SET=右片手クロール (FIN可 顔を上げたまま) /コンビ							
深尾	胸タッチクロール/コンビ 肘を80度くらいに曲げて掻く							
土屋	オーバーロールクロール 空中でも肘を伸ばしハイエルボーにしない							
杏理	1SET=3フライ3プレスト (体重移動) 2SET=ショルダータッチクロール							
相澤	5カウントキック6ストローク/コンビ キックのビートを変えないでストローク							
池田	1SET=3フライ3プレスト (体重移動) 2SET=左足のみFIN付クロール (軸足でもキック)							
小寺	1SET=FIN付バタ足バタフライ 2SET=左足のみFIN付クロール (軸足でもキック)							
望月	1SET=3フライ3プレスト (体重移動) 2SET=プル (ブイなし) /コンビ パドルを握り、肘を80度くらいに曲げて掻く							
あやびー	5カウントキック6ストローク/コンビ キックのビートを変えないでストローク							
まりりん	胸タッチクロール/コンビ 肘を80度くらいに曲げて掻く							
ゴルゴ	パドル付ダブルアームプッシュ3回コンビ10掻きの繰り返し (胸の近くを掻く)							
20:42 スイム+	100 *	3 *	1	4:00	S1	飛び込み BEST+20秒以内で泳ぐこと 1本目 ラスト25mはキックを意識 2本目 ラスト25mは頭頂部を進行方向に向けることを意識 3本目 行き、帰りとも壁に向かって徐々にスピードアップ=ターン・ゴールタッチを意識	12	300

20:54 ダウン 200 \* 1 \* 1-5:00 5 200

終了 1500

20:54	ダウン 終了	200 *	1 *	1	-5:00				5	200	1500
	1コース	距離	本数	セット	サークル	種目	ポイント		所要時間	練習距離	
20:00	スイム	50 *	4 *	1	2:30	S1	飛び込んでスタート 浮き上がりをスムーズにすること ラスト10mで頭頂部を進行方向に向けること		10	200	
20:12	ドリル	50 *	6 *	1	1:30	加-ル	1-3=板を挟んで水面に付くまで腰を回転しながらプル/15mからコンビ (バラ) 4-6=傾きを左右45° で安定させてプル (ピッチの安定)		9	300	
20:25	メイン	50 * 50 *	4 } 1 }	2	1:30 1:30	加-ルorS1 加-ルorS1	個別ドリル フォームを意識してスピード BEST+8秒以内 SET REST +1:00		15	400	
						ドリル内容					
						松本	リバースストローク/コンビ リカバリースピードを速く				
						草木	板プル/コンビ コンビ/板プル 板を水平に倒すくらい体を回してバランスをとる				
						ぶんぶん	右片手クロール (反対腕は体側) /コンビ 顔の前に手が来ない				
						梅本	胸タッチクロール/コンビ 肘を80度くらいに曲げて掻く				
						後藤	右片手クロール (FIN可 顔を上げたまま) /コンビ 肘を背中側にひかない 頭を寝かす				
						miyu	オーバーロールクロール 空中でも肘を伸ばしハイエルボーにしない				
						ここにたん	右片手クロール (FIN可 顔を上げたまま) /コンビ 頭頂部を立てない				
						なかわん	板プル/コンビ コンビ/板プル 板を水平に倒すくらい体を回してバランスをとる				
						ますみん	リバースストローク/コンビ リカバリースピードを速く				
						会長	5カウントキック6ストローク/コンビ 少ないストロークで軸をブラさない				
20:42	スイム	100 *	2 *	1	4:00	f r	飛び込んでスタート 目標は短水路BEST +15秒まで 呼吸を4回2回のリズムで行う ラスト25mは後頭部を水没させることに意識		8	200	
						1本目					
						2本目					
20:50	フローティングK-コ	25 *	2 *	1	1:00	加-ル	スカーリングを使って体を浮かせながらキック (板にのってもよい) 15m位から板を飛ばして背中を出すようなストロークで泳ぐ		2	50	
20:53	ダウン 終了	100 *	1 *	1	-5:00				5	100	50 1250