

みえ  
fly50m  
2016/9/25 FIA  
短水路  
RT=0.72

何m地点	10	15	25	31	45	50
time	5.59	7.82	16.73	20.74	31.87	36.45
LAP	5.59	2.23	8.91	4.01	11.13	4.58
25m LAP			16.73			19.72
ストローク数			9			13
m/s			1.24			1.21
1ストロークの距離			1.67			1.46

コメント  
前半伸びすぎてしまった1ストローク1.10の1.58mくらいがよい  
ラスト5mを4秒前半までにまとめる  
平均LAP 18.23  
平均ストローク数 11.00  
平均1ストロークの時間 1.22 13.45  
平均1ストロークの距離 1.56 17.21

いけさん  
fly50m  
2016/9/25 FIA  
短水路  
RT=0.91

	浮き上がり	15m頭	25m頭	45m頭	ゴール
何m地点	8.5	15	25	30.5	45
time	4.10	8.62	18.17	22.04	34.67
LAP	4.10	4.52	9.55	3.87	12.63
25m LAP			18.17		21.68
ストローク数			12		15
m/s			1.17		1.19
1ストロークの距離			1.38		1.30

コメント  
平均のストローク数と時間で15.9秒\*往復=32秒かかる  
スタート後の浮き上がりで短縮させる ラスト5mを5秒以内  
平均LAP 19.93  
平均ストローク数 13.50  
平均1ストロークの時間 1.18 15.93  
平均1ストロークの距離 1.34 18.06

つちやん  
fly50m  
2016/9/25 FIA  
短水路  
RT=

何m地点	10	15	25	32.5	45	50
time	4.26	7.67	15.36	20.88	29.26	34.04
LAP	4.26	3.41	7.69	5.52	8.38	4.78
25m LAP			15.36			18.68
ストローク数			10			12
m/s			1.11			1.10
1ストロークの距離			1.50			1.46

コメント  
泳ぎは前後半同じリズムで行けました  
ターン後の7.5mを5秒とラスト5mを4秒前半で泳ぐ  
平均LAP 17.02  
平均ストローク数 11.00  
平均1ストロークの時間 1.10 12.14  
平均1ストロークの距離 1.48 16.27

もっちゃん  
br50m  
2016/9/25 FIA  
短水路  
RT=0.74

何m地点	9	15	25	31.5	45	50
time	4.51	9.73	20.53	26.34	39.28	43.88
LAP	4.51	5.22	10.80	5.81	12.94	4.60
25m LAP			20.53			23.35
ストローク数			14			15
m/s			1.14			1.17
1ストロークの距離			1.14			1.23

コメント  
ストロークテンポは変わらず行えました  
1掻き1蹴り半で距離を伸ばすかタイムを短縮させよう  
平均LAP 21.94  
平均ストローク数 14.50  
平均1ストロークの時間 1.16 16.77  
平均1ストロークの距離 1.19 17.23

まりりん  
br50m  
2016/9/25 FIA  
短水路  
RT=0.85

何m地点	11	15	25	37	45	50
time	5.85	10.30	18.81	24.46	35.40	39.91
LAP	5.85	4.45	8.51	5.65	10.94	4.51
25m LAP			18.81			21.10
ストローク数			10			12
m/s			1.30			1.29
1ストロークの距離			1.40			1.08

コメント  
ストロークテンポは変わらず行えました（距離は1.20をキープ）  
後半キックが浮かないように踵での蹴りだしを意識しよう  
平均LAP 19.96  
平均ストローク数 11.00  
平均1ストロークの時間 1.29 14.21  
平均1ストロークの距離 1.24 13.66