2011/1/10 9:00AM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

FF

	本数		セット	サークル		内容	合計距離	合計時間
姿勢のチェック								
W-up	200	× 1		05:00	EN1～	choice	200	0:05:00
ジャンプトレーニング								0:05:00
K	50	× 8	on	00:05	EN1		400	0:08:00
ボイルK、ストリームラインK、ドルフィンK、KS/25 2tずつ								
S	50	× 3		01:10	EN3	S1 Des	150	0:03:30
S	25	× 8	on	00:05	EN1	choice	200	0:08:00
ﾎﾞﾃﾞｨｰﾎﾞｰﾄﾞ								
K・Fly・Fr・S/2t								
S	50	× 3		01:10	EN3	S1 Des	150	0:03:30
E	50	× 1		02:00	A1		50	0:02:00
S	100	× 16		01:40	EN2	Fr	1600	0:26:40
1tドルフィンクロール 2t片手ⅠLR/25 3t片手ⅡLR/25 4tS								
	50	× 1		01:30	A1		50	0:01:30
	100	× 8		01:30	EN2	Fr	800	0:12:00
	50	× 1		01:30	A1		50	0:01:30
	100	× 4		01:20	EN3	Fr	400	0:05:20
E	50	× 1		02:00	A1		50	0:02:00
S	50	× 8		01:10	SP		400	0:09:20
odカベK5″H+25S1H+ｸｲｯｸﾀｰﾝ2回+浮き上がり3かきまでH残りE								
ev:ｼｯﾃｨﾝｸﾞK・両手Bk+ｸｲｯｸﾀｰﾝ・ﾄﾞﾙﾌｨﾝK1O回+S1H								
E	50	× 1		02:00	A1		50	0:02:00
S	100	× 8		02:30	EN3	S1	800	0:20:00
odｽﾄﾛｰｸｶｳﾝﾄ・ビルドアップ・H・E/25								
ev:75H+25E								
K	200	× 1		05:00	A1	choice	200	0:05:00
S	200	× 1		05:00	A1	Drill	200	0:05:00
DW	200	× 1		05:00	A1	Drill	200	0:05:00
						Total	5950	2:10:20

2011/1/10 9:00AM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

BB

	本数		セット	サークル		内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	× 1		07:00		choice	400	0:07:00
S	200	× 1	× 4	02:50		Fr des	800	0:11:20
	100	× 1		02:00		IM DPS	400	0:08:00
Drill	25	× 2	× 5	00:50			250	0:08:20
1t: stream line限界まで+底を蹴ってfloat Bk=buoy								
2t: Bk=ankle buoy scull, Br=1stroke+1kick+scull								
Drill	50	× 3	× 3	01:10			450	0:10:30
S1 Pause swim: Bk=5stroke, Br=3stroke								
3t des								
S	400	× 1		08:00			400	0:08:00
Form + minimum stroke								
E	50	× 1		03:00			50	0:03:00
P	200	× 3	× 3	02:40	1set	Fr	1800	0:08:00
				02:50	2set	Fr hypo		0:08:30
				03:00	3set	3t des		0:09:00
K	50	× 2	× 4	00:40		No board screw	400	0:05:20
	100	× 1		02:00		Board 4t des	400	0:08:00
E	50	× 1		03:00			50	0:03:00
S	50	× 10		01:00		even	500	0:10:00
	50	× 6		01:10		even 1set −2″	300	0:07:00
	50	× 4		01:20		even 2set −2″	200	0:05:20
	50	× 1		01:00		all out	50	0:01:00
set rest				01:00				0:03:00
stroke count 後半少なく								
Dw	200	× 1		04:00			200	0:04:00
						Total	6650	2:08:20

2011/1/10 9:00AM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

Dis(A)

	本数		セット	サークル	HR/10″	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1200	× 1		20:00	20−24		1200	0:20:00
400m choice								
200m ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK・S/50（姿勢重視）								
100m ｽｶｰﾘﾝｸﾞ（肩甲骨・姿勢重視）								
100m チキンDogPull（肩甲骨・姿勢・キャッチ重視）								
400m ﾀｰﾝ前後5mHそれ以外はForm								
気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと！								
K	200	× 4		03:30	筋をしっかりつけ		800	0:14:00
od=DK(Fly)・サイドK・handup K(Fr)・SKヘッドアップ/50m								
ev=DK(Fly)・サイドK・handup K(Fr)・SK潜水(20m)*2/50m								
DK＝上向き気をつけキック SK=ｽﾄﾘｰﾑﾌｨﾝｷｯｸ								
Drill	25	× 4		00:40		ドリル	400	0:10:40
PS	50	× 3	×4	00:55		PS order	600	0:11:00
ブイをつけてキック 高いボディポジションキープ								
S	75	× 3		01:20	24～28	ｰ/s DE	900	0:16:00
Finをつけて高いボディポジションキープ								
	25	× 1	×4	01:15	20	E	100	0:05:00
	100	× 1		01:30	29	der/s	400	0:06:00
	50	× 1		03:00	20	E	50	0:03:00
S	200	× 3		03:10	26	100 IM	600	0:09:30
1t 大きな泳ぎ								
2t H								
	50	× 1		01:30	20	E	50	0:01:30
	300	× 2		04:30	27	IM Fin	600	0:09:00
Finをつけて高いボディポジションキープ								
	50	× 1		01:30	20	E	50	0:01:30
	400	× 1		06:00	29	IM H	400	0:06:00
E	50	× 1		03:00			50	0:03:00
S	50	× 8		01:10		Drill	400	0:09:20
Dw	200	× 1		05:00	20		200	0:05:00
						Total	6800	2:10:30

2011/1/10 2:00PM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

Dis(B)

	本数		セット	サークル	HR/10″	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1200	× 1		20:00	20−24		1200	0:20:00
400m choice								
200m ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK・S/50（姿勢重視）								
100m ｽｶｰﾘﾝｸﾞ（肩甲骨・姿勢重視）								
100m チキンDogPull（肩甲骨・姿勢・キャッチ重視）								
400m ﾀｰﾝ前後5mHそれ以外はForm								
気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと！								
K	200	× 4		03:30	筋をしっかりつけ		800	0:14:00
od=DK(Fly)・サイドK・handup K(Fr)・SKヘッドアップ/50m								
ev=DK(Fly)・サイドK・handup K(Fr)・SK潜水(20m)*2/50m								
DK＝上向き気をつけキック SK=ｽﾄﾘｰﾑﾌｨﾝｷｯｸ								
Drill	25	× 4		00:40		ドリル	400	0:10:40
PS	50	× 3	×4	00:55		PS order	600	0:11:00
ブイをつけてキック 高いボディポジションキープ								
S	75	× 3		01:20	24～28	ｰ/s DE	900	0:16:00
Finをつけて高いボディポジションキープ								
	25	× 1	×4	01:15	20	E	100	0:05:00
	100	× 1		01:30	29	der/s	400	0:06:00
	50	× 1		03:00	20	E	50	0:03:00
S	200	× 3		03:20	29	100 IM	600	0:10:00
1t 大きな泳ぎ								
2t H								
	50	× 1		01:00	20	木聴でも	50	0:01:00
	300	× 2		04:45	29	in 大き	600	0:09:30
Finをつけて高いボディポジションキープ								
	50	× 1		01:00	20	木聴でも	50	0:01:00
	400	× 1		06:00	29	IM H	400	0:06:00
E	50	× 1		03:00			50	0:03:00
S	50	× 8		01:10		Drill	400	0:09:20
Dw	200	× 1		05:00	20		200	0:05:00
						Total	6800	0:00:00

2011/1/10 2:00PM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

共通A

	本数		セット	サークル	HR/10″	内容	合計距離	合計時間
Wup	200	× 1		03:30	24	Cho	200	0:03:30
K	100	× 3		+0:10	24	Fin+Buoy	300	0:06:00
1t/ 背面K ＊足の甲を柔らかく使う								
2t/ 背面Fly ＊足の甲で水を後方に送りだす								
3t/ ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK ＊体を安定させ、足首をしならせて								
K	200	× 1		03:30	27	IM	200	0:03:30
＊ Form								
	100	× 4		01:45	28	IMO	400	0:07:00
＊ Mid		R		01:00				0:01:00
	50	× 12				IM/3t	600	
1t/ Form				01:10	24			0:04:40
2,3t/ Hard				00:50	SP			0:06:40
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
P	200	× 1		04:00	24	scull	200	0:04:00
P	200	× 3			～28		600	
＊ ｻｰｸﾙ減少			1t/	02:35		Fr Des		0:02:35
			2t/	02:25		↓		0:02:25
			3t/	02:15		↓		0:02:15
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	400	× 1		05:30	28	IM Mid	400	0:05:30
	150	× 4		02:00	~29	Fr Des	600	0:08:00
	100	× 1		02:00	30up	100IM Hard	100	0:02:00
	300	× 1		04:00	~29	Fr Bup	300	0:04:00
	200	× 3		03:00	~29	IM Des	600	0:09:00
	100	× 1		02:00	30up	Fr Hard	100	0:02:00
	100	× 4		01:30	~29	100IM Des	400	0:06:00
	100	× 2		02:30	24/30	Fr EH/1t	200	0:05:00
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	25	× 3 × 4		00:40	SP	S1 or Fr	300	0:08:00
＊ ｽﾄﾛｰｸｶｳﾝﾄ&Des/3t								
＊ 同じｽﾄﾛｰｸ数でﾀｲﾑは上げていく。								
S	50	× 2 × 8					800	
odd/ Easy				01:30	22			0:12:00
even/ Hard				01:00	SP			0:08:00
Dw	100	× 1		+0:10	23	ﾀﾞﾗﾀﾞﾗ	100	0:02:00
	100	× 1		+0:10	22	Drill	100	0:02:00
	100	× 1			23	Form	100	0:02:00
						Total	6650	2:12:05

2011/1/10 2:00PM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

共通B

	本数		セット	サークル	HR/10″	内容	合計距離	合計時間
Wup	200	× 1		03:30	24	Cho	200	0:03:30
K	100	× 3		+0:10	24	Fin+Buoy	300	0:06:00
1t/ 背面K ＊足の甲を柔らかく使う								
2t/ 背面Fly ＊足の甲で水を後方に送りだす								
3t/ ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK ＊体を安定させ、足首をしならせて								
K	200	× 1		03:30	27	IM	200	0:03:30
＊ Form								
	100	× 4		01:45	28	IMO	400	0:07:00
＊ Mid		R		01:00				0:01:00
	50	× 12				IM/3t	600	
1t/ Form				01:10	24			0:04:40
2,3t/ Hard				00:50	SP			0:06:40
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
P	200	× 1		04:00	24	scull	200	0:04:00
P	200	× 3			～28		600	
＊ ｻｰｸﾙ減少			1t/	02:45		Fr Des		0:02:45
			2t/	02:35		↓		0:02:35
			3t/	02:25		↓		0:02:25
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	400	× 1		06:00	28	IM Mid	400	0:06:00
	150	× 3		02:30	~29	Fr Des	450	0:07:30
	100	× 1		02:00	30up	100IM Hard	100	0:02:00
	300	× 1		04:30	~29	Fr Bup	300	0:04:30
	200	× 3		03:10	~29	IM Des	600	0:09:30
	100	× 1		02:00	30up	Fr Hard	100	0:02:00
	100	× 3		01:40	~29	100IM Des	300	0:05:00
	100	× 2		02:30	24/30	Fr EH/1t	200	0:05:00
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	25	× 3 × 4		00:40	SP	S1 or Fr	300	0:08:00
＊ ｽﾄﾛｰｸｶｳﾝﾄ&Des/3t								
＊ 同じｽﾄﾛｰｸ数でﾀｲﾑは上げていく。								
S	50	× 2 × 8					800	
odd/ Easy				01:30	22			0:12:00
even/ Hard				01:00	SP			0:08:00
Dw	100	× 1		+0:10	23	ﾀﾞﾗﾀﾞﾗ	100	0:02:00
	100	× 1		+0:10	22	Drill	100	0:02:00
	100	× 1			23	Form	100	0:02:00
						Total	6400	2:12:35

2011/1/10 2:00PM 桜宮高校プール — 中央 165 / 近畿 192 / インハイ 219

共通C

	本数		セット	サークル	HR/10″	内容	合計距離	合計時間
Wup	200	× 1		03:30	24	Cho	200	0:03:30
K	100	× 3		+0:10	24	Fin+Buoy	300	0:06:00
1t/ 背面K ＊足の甲を柔らかく使う								
2t/ 背面Fly ＊足の甲で水を後方に送りだす								
3t/ ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK ＊体を安定させ、足首をしならせて								
K	200	× 1		03:30	27	IM	200	0:03:30
＊ Form								
	100	× 4		01:45	28	IMO	400	0:07:00
＊ Mid		R		01:00				0:01:00
	50	× 12				IM/3t	600	
1t/ Form				01:10	24			0:04:40
2,3t/ Hard				00:50	SP			0:06:40
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
P	200	× 1		04:00	24	scull	200	0:04:00
P	200	× 3			～28		600	
＊ ｻｰｸﾙ減少			1t/	02:50		Fr Des		0:02:50
			2t/	02:40		↓		0:02:40
			3t/	02:30		↓		0:02:30
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	400	× 1		06:00	28	IM Mid	400	0:06:00
	150	× 3		02:30	~29	Fr Des	450	0:07:30
	100	× 1		02:00	30up	100IM Hard	100	0:02:00
	300	× 1		04:30	~29	Fr Bup	300	0:04:30
	200	× 3		03:10	~29	IM Des	600	0:09:30
	100	× 1		02:00	30up	Fr Hard	100	0:02:00
	100	× 3		01:40	~29	100IM Des	300	0:05:00
	100	× 2		02:30	24/30	Fr EH/1t	200	0:05:00
E	50	× 1		05:00	20		50	0:05:00
S	25	× 3 × 4		00:40	SP	S1 or Fr	300	0:08:00
＊ ｽﾄﾛｰｸｶｳﾝﾄ&Des/3t								
＊ 同じｽﾄﾛｰｸ数でﾀｲﾑは上げていく。								
S	50	× 2 × 8					800	
odd/ Easy				01:30	22			0:12:00
even/ Hard				01:00	SP			0:08:00
Dw	100	× 1		+0:10	23	ﾀﾞﾗﾀﾞﾗ	100	0:02:00
	100	× 1		+0:10	22	Drill	100	0:02:00
	100	× 1			23	Form	100	0:02:00
						Total	6400	2:12:50