

2011/1/23 9:00AM		中央		近畿		インハイ		2011/1/23 9:00AM		中央		近畿		インハイ		2011/1/22 2:30PM		中央		近畿		インハイ							
桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206							
FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	BB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間								
W-UP	各自アップ					0:20.00	W-UP	各自アップ					0:20.00	W-UP	各自アップ								0:20.00						
S	100	×	4	×	X	-5"/s EMMH	S	100	×	4	×	X	-5"/s EMMH	S	100	×	4	×	X	-5" EMMH	S	100	×	4	×	X	A 1'30 B 1'35 C 1'40	0:40.00	
K	400	×	1			08:00 EN1 S1	K	200	×	4			03:50	K	200	×	4			03:50	K	200	×	4			03:50	800	0:15:20
K	100	×	8			02:00 EN2	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	800	0:17:20
od: 背面ドルフィンK、ストップモーション右、ストップモーション左、S																													
ev: ホードKDes																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			01:30	E	50	×	1			01:30	E	50	×	1			01:30	250	0:15:00
KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	400	0:10:40
1t抵抗K 2tかかK5"H+KS/12.5																													
3tドルフィンK10回+S1H 4tS1SP																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	50	0:02:00
S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	800	0:16:00
前半楽に速くon5"~10" 後半0か5でスタートSP																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	50	0:02:00
S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	100	0:04:00
K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	100	0:02:00
S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	100	0:02:00
DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	200	0:05:00
Total 3050 2:09:40																													
Total 2750 2:18:40																													
Total 3650 2:08:20																													

2011/1/23 9:00AM		中央		近畿		インハイ		2011/1/23 9:00AM		中央		近畿		インハイ		2011/1/22 2:30PM		中央		近畿		インハイ							
桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206							
FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	BB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間								
W-UP	各自アップ					0:20.00	W-UP	各自アップ					0:20.00	W-UP	各自アップ								0:20.00						
S	100	×	4	×	X	-5"/s EMMH	S	100	×	4	×	X	-5"/s EMMH	S	100	×	4	×	X	-5" EMMH	S	100	×	4	×	X	A 1'30 B 1'35 C 1'40	0:40.00	
K	400	×	1			08:00 EN1 S1	K	200	×	4			03:50	K	200	×	4			03:50	K	200	×	4			03:50	800	0:15:20
K	100	×	8			02:00 EN2	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	K	100	×	4	×	2	02:10 Board des	800	0:17:20
od: 背面ドルフィンK、ストップモーション右、ストップモーション左、S																													
ev: ホードKDes																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			01:30	E	50	×	1			01:30	E	50	×	1			01:30	250	0:15:00
KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	KS	25	×	16			00:40 SP S1	400	0:10:40
1t抵抗K 2tかかK5"H+KS/12.5																													
3tドルフィンK10回+S1H 4tS1SP																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	50	0:02:00
S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	S	100	×	8			02:00 EN2 S1	800	0:16:00
前半楽に速くon5"~10" 後半0か5でスタートSP																													
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	50	0:02:00
S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	S	50	×	X			01:30 SP S1	100	0:04:00
K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	K	100	×	1			02:00 A1 choice	100	0:02:00
S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	100	0:02:00
DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	DW	200	×	1			05:00 A1 Drill	200	0:05:00
Total 3050 2:09:40																													
Total 2750 2:18:40																													
Total 3650 2:08:20																													

2011/1/23 2:00PM		中央		近畿		インハイ		2011/1/23 2:00PM		中央		近畿		インハイ		2011/1/23 2:00PM		中央		近畿		インハイ								
桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206		桜宮高校プール		152		179		206								
FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	BB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間									
W-UP	400	×	1			08:00 A1 choice	W-UP	600	×	1			10:00	W-UP	各自アップ								0:20.00							
姿勢のチェック																														
S	25	×	12			00:50 EN1~ S1	S	50	×	24			00:40 High pitch	S	100	×	4	×	X	-5" EMMH	S	100	×	4	×	X	A 1'30 B 1'35 C 1'40	0:40.00		
2tストリームライン 2tストリームラインK(腹圧) 2t気を付けK肩の動き																														
2tキック 2tホードスイム 2tフルストローク																														
S	50	×	16			01:10 EN2~ S1	S	50	×	24			00:45 Long stroke	S	150	×	3			03:20	S	150	×	3			03:20	450	0:10:00	
3t楽に速く 1tH																														
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			03:00	E	50	×	1			03:00	E	50	×	1			03:00	20	0:03:00	
P	25	×	16			00:50 EN2~ スカールン	P	25	×	16			00:40 choice E	P	100	×	3			01:45	P	100	×	3			01:45	S1	300	0:05:15
フロント(肘上キャッチングポイント)																														
インナースカールン																														
フィニッシュ																														
ミックス																														
P	100	×	16			01:30 EN2SP S1	P	100	×	16			03:40 50x4/10"broken	P	200	×	3			02:45	P	200	×	3			02:45	S1	600	0:08:15
75m楽に速くブイ足先																														
25mブイKスプリットブイ太もも																														
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 choice E	E	50	×	1			00:40	E	50	×	1			00:40	200	0:05:20	
S	25	×	4			01:00 ~SP	S	25	×	4			02:00 choice E	S	25	×	4			00:40	S	25	×	4			00:40	200	0:05:20	
ストロークアウト→大きな泳ぎでスプリット																														
S	50	×	8			00:45 EN2 S1	S	50	×	8			01:30 -5"/1t 4t Des	S	100	×	4	×	4	01:30 -5"/1t 4t Des	S	100	×	4	×	4	01:30 -5"/1t 4t Des	1600	0:24:00	
大きく安定したフォームで!																														
E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	E	50	×	1			02:00 A1	50	0:02:00	
S	50	×	8			01:00 SP S1	S	50	×	8			01:00 SP S1	S	50	×	8			01:00 SP S1	S	50	×	8			01:00 SP S1	400	0:08:00	
1 ストロークアウトH/25																														
2 スカールンHHE/12.5																														
3 浮き上がり(ドルフィン・バサロ+1回以上)2~3かきH																														
4 HEEH/12.5																														
S	50	×	1			01:30 20 E	S	50	×	1			01:30 20 E	S	50	×	1			01:30 20 E	S	50	×	1			01:30 20 E	400	0:12:00	
S	50	×	1			01:00 26 H	S	50	×	1			01:00 26 H	S	50	×	1			01:00 26 H	S	50	×	1			01:00 26 H	400	0:08:00	
K	100	×	1			02:00 A1	K	100	×	1			02:00 A1	K	100	×	1			02:00 A1	K	100	×	1			02:00 A1	100	0:02:00	
S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	S	100	×	1			02:00 A1 Drill	100	0:02:00	
DW	200	×	1			05:00 A1	DW	200	×	1			05:00 A1	DW	200	×	1			05:00 A1	DW	200	×	1			05:00 A1	200	0:05:00	
Total 5750 2:10:00																														
Total 6600 2:04:00																														