2011/3/20 1:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

共通A

			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	100	×	8			01:40		800	0:13:20
S-K-P-S/25m									
Fin, Paddle (choice)									
K	100	×	1	×	4	02:00	choice	400	0:08:00
	50	×	2			01:10	E-H/1t		0:09:20
P	400	×	4			05:00		1600	0:20:00
Buoy + Paddle(choice)			4t des last all out						
E	50	×	1			03:00	25m turn	50	0:03:00
S	**100**	**×**	**1**			**02:00**	**Form**	100	0:02:00
	100	**×**	**8**	**choice**		**01:30**	**160～170**	800	0:12:00
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**IM**		**01:50**	**170～180**	800	0:14:40
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**Fr**		**02:10**	**Hard**	800	0:17:20
大きく・速く泳ぐ！									
Drill	50	×	4			01:00		200	0:04:00
							Total	6150	1:56:40

2011/3/20 1:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

共通B

			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	100	×	8			01:40		800	0:13:20
S-K-P-S/25m									
Fin, Paddle (choice)									
K	100	×	1	×	4	02:00	choice	400	0:08:00
	50	×	2			01:10	E-H/1t		0:09:20
P	400	×	4			05:20		1500	0:21:20
Buoy + Paddle(choice)			4t des last all out						
4t=300m									
E	50	×	1			03:00	25m turn	50	0:03:00
S	**100**	**×**	**1**			**02:00**	**Form**	100	0:02:00
	100	**×**	**8**	**choice**		**01:30**	**160～170**	800	0:12:00
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**IM**		**01:50**	**170～180**	800	0:14:40
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**Fr**		**02:10**	**Hard**	800	0:17:20
大きく・速く泳ぐ！									
Drill	50	×	4			01:00		200	0:04:00
							Total	6050	1:58:00

2011/3/20 1:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

共通C

			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	100	×	8			01:40		800	0:13:20
S-K-P-S/25m									
Fin, Paddle (choice)									
K	100	×	1	×	4	02:00	choice	400	0:08:00
	50	×	2			01:10	E-H/1t		0:09:20
P	400	×	4			05:30		1600	0:22:00
Buoy + Paddle(choice)			4t des last all out						
4t=300m									
E	50	×	1			03:00	25m turn	50	0:03:00
S	**100**	**×**	**1**			**02:00**	**Form**	100	0:02:00
	100	**×**	**8**	**choice**		**01:30**	**160～170**	800	0:12:00
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**IM**		**01:50**	**170～180**	800	0:14:40
	100	**×**	**1**			**03:00**	**E**	100	0:03:00
	100	**×**	**8**	**Fr**		**02:10**	**Hard**	800	0:17:20
大きく・速く泳ぐ！									
Drill	50	×	4			01:00		200	0:04:00
							Total	6150	1:58:40

2011/3/20 7:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

FF

			本数		セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	800	×	1			08:00	A1	800	0:14:00
choice,K,ｽｶｰﾘﾝｸﾞ,S／200									
姿勢のチェック									0:03:00
S	50	×	8	on		00:05	EN1～ S1	400	0:08:00
Drill									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
S	100	×	8			02:00	SP Dive	800	0:16:00
ｽﾀｰﾄ浮き上がり15m・ﾀｰﾝ10m前後SP それ以外Form									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
P	100	×	16			01:40	EN1・SP	1600	0:26:40
DPS,H／25 od:Fr ev:S1									
P	25	×	12			00:40	SP S1	300	0:08:00
od:DPS+ﾊﾞｰﾃｨｶﾙK ev:ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ＋Reg									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
K	400	×	1			08:00	EN1	400	0:08:00
ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝK リラックス Kick重視									
K	50	×	12			00:40	SP S1	600	0:08:00
od HE/25 底からｽﾀｰﾄ斜めに浮き上がり									
ev ビルドアップH／25									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
S	50	×	4	×	4	00:40	EN3SP S1	800	0:10:40
1t～3t楽に速く 1tH									
setR40″									0:02:00
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
バーティカルK									0:15:00
2分×2 ｽｶｰﾘﾝｸﾞ・気を付け・両手上げ・バンザイ／30″									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
30″Max×3set									
E	50	×	1			02:00	A1	50	0:02:00
底を蹴ってへそまで上がる8t									
K	100	×	1			02:00	A1	100	0:02:00
DW	200	×	1			05:00	A1	200	0:05:00
							Total	6350	2:20:20

2011/3/20 7:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

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	100	×	8			01:40		800	0:13:20
IM-Fr/1t Fr: 4t des									
KP	100	×	4		(	02:00)	15″broken	400	0:08:00
K-P/1t DPS Choice									
KS	50	×	4			01:30		200	0:06:00
5″壁K＋15m S sprint＋35m S easy									
K	50	×	2	×	3	01:20		300	0:08:00
	50	×	2			00:50		300	0:05:00
	50	×	2			00:45		300	0:04:30
E	50	×	1			03:00	25m turn	50	0:03:00
P	50	×	8			01:20		400	0:10:40
Fin + Paddle(choice) Looong stroke									
S	150	×	4			02:40		600	0:10:40
S1 4t des stroke count									
E	50	×	1			03:00	25m turn	50	0:03:00
						1,2set	3,4set		
S	**50**	**×**	**4**	×	**4**	**00:50**	**01:00**	800	0:13:20
	100	**×**	**2**			**01:40**	**01:50**	800	0:13:20
	200	**×**	**1**			**03:00**	**03:10**	800	0:12:00
set rest						**01:00**	**01:00**		0:03:00
Fr-Br/1set									
Heart rate: 1,2set max-20t/min, 3set max-10t/min, 4t max									
K	Vertical Kick								0:20:00
Dw	200	×	1			04:00		200	0:04:00
							Total	6400	2:24:50

2011/3/20 7:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

DisA

			本数			セット	サークル	HR /10″	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100	×	9				01:40	26		900	0:15:00
3 t/100IMR											
3 t/IM switch											
3 t/100IM *Des											
K	50	×	3	×	6				*Fin	900	
3set/ 2t/K							00:45	29	Fly-Bk-Fr/1s		0:09:00
1t/Cho							01:00	24	Easy		0:06:00
3set/ 2t/K-S/25m							00:35	29	Fr		
1t/Cho							01:00	24	Easy		
P	400	×	1				07:00	24	Fr	400	0:07:00
50m/ scull or Drill											
50m/ Bup/0～50m											
P	200	×	3	×	3			~28	Fr	1800	
1t/							02:50				0:08:30
2t/							02:40				0:08:00
3t/							02:30				0:07:30
E	50	×	1				04:00	20		50	0:04:00
S	600	×	1				09:00	26	Cho	600	0:09:00
＊Form											
S	50	×	8				00:40	27	Even	400	0:05:20
	50	×	4				00:45	30	Hard	200	0:03:00
						R	02:10				0:02:10
	50	×	8				00:40	27	Even	400	0:05:20
	100	×	2				01:30	30	Hard	200	0:03:00
	50	×	2				00:50	30up	Hard	100	0:01:40
						R	02:30				0:02:30
	50	×	8				00:40	27	Even	400	0:05:20
	200	×	1				03:00	30	Hard	200	0:03:00
	100	×	1				01:30	30	Hard	100	0:01:30
	50	×	2				01:00	30up	Hard	100	0:02:00
*ﾊﾞｰﾃｨｶﾙK											
Dw	100	×	1				02:00	22	K	100	0:02:00
	200	×	1				03:30	20	Cho	200	0:03:30
								Total		7050	1:54:20

2011/3/20 7:00PM　三重県・鈴鹿プール　中央 96　近畿 123　インハイ 150

DisB

			本数			セット	サークル	HR /10″	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100	×	9				01:40	26		900	0:15:00
3 t/100IMR											
3 t/IM switch											
3 t/100IM *Des											
K	50	×	3	×	6				*Fin	900	
3set/ 2t/K							00:45	29	Fly-Bk-Fr/1s		0:09:00
1t/Cho							01:00	24	Easy		0:06:00
3set/ 2t/K-S/25m							00:35	29	Fr		
1t/Cho							01:00	24	Easy		
P	400	×	1				07:00	24	Fr	400	0:07:00
50m/ scull or Drill											
50m/ Bup/0～50m											
P	200	×	3	×	3			~28	Fr	1800	
1t/ 150m							02:10				0:06:30
2t/							02:50				0:08:30
3t/							02:40				0:08:00
E	50	×	1				04:00	20		50	0:04:00
S	600	×	1				09:00	26	Cho	600	0:09:00
＊Form											
S	50	×	8				00:45	27	Even	400	0:06:00
	50	×	4				00:50	30	Hard	200	0:03:20
						R	02:00				0:02:00
	50	×	6				00:45	27	Even	300	0:04:30
	100	×	2				01:35	30	Hard	200	0:03:10
	50	×	2				00:50	30up	Hard	100	0:01:40
						R	02:20				0:02:20
	50	×	6				00:50	27	Even	300	0:05:00
	200	×	1				03:10	30	Hard	200	0:03:10
	100	×	1				01:40	30	Hard	100	0:01:40
	50	×	2				01:00	30up	Hard	100	0:02:00
*ﾊﾞｰﾃｨｶﾙK											
Dw	100	×	1				02:00	22	K	100	0:02:00
	200	×	1				03:30	20	Cho	200	0:03:30
								Total		6850	1:53:20