

2011/3/21 1:00PM  
三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ 2011/3/21 1:00PM  
149 三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ 2011/3/21 1:00PM  
149 三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ  
149

FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	400	×	1	08:00 A1 choice	400	0:08:00	
S	50	×	16	01:00 EN1~ IM	800	0:16:00	
4tずつIM order Drill2tビルドアップ1tH1t							
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	
S	200	×	3	04:00 EN3 Des	600	0:12:00	
K	100	×	4	01:40 A1 Fin	400	0:06:40	
ストリームライン リラックス Kick重視							
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	
S	50	×	8	01:10 EN1 Fin	400	0:09:20	
Drill							
S	100	×	3	01:15 EN2 S1 1500 0:18:45	3	× 5	
S	50	×	1				00:30 EN3 S1 H 250 0:02:30
S	50	×	1				01:45 A1 E 250 0:08:45
Fin							
S	50	×	12	01:10 SP Fin	600	0:14:00	
1tE 2tM 3tH							
K	100	×	1	02:00 A1	100	0:02:00	
S	100	×	1	02:00 A1 Drill	100	0:02:00	
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00	
Total					5700	1:52:00	

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	50	×	4	00:50 IM order/1t	200	0:06:40			
S	100	×	2				01:50 Fr	400	0:07:20
S	200	×	1				04:00 IM	400	0:08:00
Drill 50 × 4 × 4 01:00 800 0:16:00									
4K1stroke-3K1stroke...1K1stroke/1t									
E	50	×	1	03:00	50	0:03:00			
S	200	×	1	04:00 S1 4t des	800	0:16:00			
S	50	×	4				01:00 choice	800	0:16:00
set rest 01:00 0:03:00									
S	100	×	8	01:50	800	0:14:40			
Fin + Paddle(choice) 100mでbuild up									
E	50	×	1	03:00	50	0:03:00			
SD	37.5	×	2	04:00	75	0:08:00			
Drill	50	×	6	01:00	300	0:06:00			
Total					5275	1:54:40			

Dis	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	2	06:00 26	800	0:12:00
1t choice 2t 100IM*4						
K	200	×	1	03:20 24-30 choice	200	0:03:20
(fin) 姿勢重視 しなやかなK ビート板の中央を押さえながら 背中を平らにして、腹圧をしっかりかける(アーチつぶし)						
S	200	×	4	03:20 24-30 choice	800	0:13:20
od=DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fly)・SKヘッドアップ/50m						
ev=DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fly)・SK潜水(20m)+SK/50m						
DK=上向き気をつけキック SK=ストリームフィン						
P	100	×	6	01:40 26 プイ+ひき	600	0:10:00
S	400	×	1	05:30 27 な泳ぎ	400	0:05:30
S	300	×	1	04:00 29 ↓	300	0:04:00
S	200	×	1	03:00 30up H	200	0:03:00
S	100	×	2	01:30 24~30up オーム	200	0:03:00
E	50	×	1	04:00 20 E	50	0:04:00
S	50	×	8	00:50 28 order/2	400	0:06:40
rest30"						
S	100	×	4	01:30 28 IM	400	0:06:00
rest30"						
S	200	×	2	02:30 30up チャレン	400	0:05:00
setrest60"						
S	50	×	8	00:35 28 Fr	400	0:04:40
rest30"						
S	100	×	4	01:10 28 Fr	400	0:04:40
rest30"						
S	200	×	2	02:30 30up チャレン	400	0:05:00
02:10 setrest60"						
S	400	×	1	07:00 form	400	0:07:00
Dw	200	×	1	03:00	200	0:03:00
Total					6550	1:48:10

2011/3/21 7:00PM  
三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ 2011/3/21 7:00PM  
149 三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ 2011/3/21 7:00PM  
149 三重県・鈴鹿プール

中央  
95

近畿  
122

インハイ  
149

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 DPKS	400	0:07:00
S	100	×	3	01:40 IM switch	300	0:05:00
S	50	×	1	00:50 S1 Drill	200	0:03:20
S	50	×	2			
2t Fast-Slow/25						
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
S	100	×	12	02:30 S1 High AV	1200	0:30:00
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
P	200	×	5	02:30 Fr ~HR150	1000	0:12:30
P	200	×	5	02:25 Fr HR150~	1000	0:12:05
P	200	×	5	02:20 Fr HR170~	1000	0:11:40
S	100	×	8	01:45 IM	800	0:14:00
odd:IMO even:IMR						
K Hands on Head 50s Streamline 10s Vertical Jump 5回						
× 4 02:00 0:08:00						
Dw	500	×	1	10:00 200K100P200S	500	0:10:00
Total					6900	2:11:35

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 DPKS	400	0:07:00
S	100	×	3	01:40 IM switch	300	0:05:00
S	50	×	1	01:00 S1 Drill	200	0:04:00
S	50	×	2			
4sDrillのみ 2t Fast-Slow/25						
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
S	100	×	12	02:30 S1 High AV	1200	0:30:00
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
P	200	×	5	02:35 Fr ~HR150	1000	0:12:55
P	200	×	5	02:30 Fr HR150~	1000	0:12:30
P	200	×	4	02:25 Fr HR170~	800	0:09:40
S	100	×	8	01:45 IM	800	0:14:00
odd:IMO even:IMR						
K Hands on Head 50s Streamline 10s Vertical Jump 5回						
× 4 02:00 0:08:00						
Dw	500	×	1	10:00 200K100P200S	500	0:10:00
Total					6700	2:12:25

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 DPKS	400	0:07:00
S	100	×	3	01:40 IM switch	300	0:05:00
S	50	×	1	01:00 S1 Drill	200	0:04:00
S	50	×	2			
4sDrillのみ 2t Fast-Slow/25						
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
S	100	×	12	02:30 S1 High AV	1200	0:30:00
E	50	×	1	05:00	50	0:05:00
P	200	×	5	02:40 Fr ~HR150	1000	0:13:20
P	200	×	5	02:35 Fr HR150~	1000	0:12:55
P	200	×	4	02:30 Fr HR170~	800	0:10:00
S	100	×	8	01:45 IM	800	0:14:00
odd:IMO even:IMR						
K Hands on Head 50s Streamline 10s Vertical Jump 5回						
× 4 02:00 0:08:00						
Dw	500	×	1	10:00 200K100P200S	500	0:10:00
Total					6700	2:13:35