

2011/3/22 9:00AM					2011/3/22 9:00AM					2011/3/22 9:00AM					2011/3/22 9:00AM														
中央 94					近畿 121					インハイ 148					中央 94					近畿 121					インハイ 148				
三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール									
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(Fr)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis(IM)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		
W-UP	600	×	1	10:00 A1	600	0:10:00	W-UP	400	×	1	08:00 SKPS	400	0:08:00	Wup	400	×	1	07:00 26 IMR	400	0:07:00	Wup	400	×	1	07:00 26 IMR	400	0:07:00		
S	50	×	8	01:00 EN1 Drill	400	0:08:00	P	50	×	8	01:00 DPS	400	0:08:00	S	50	×	3	00:45 ~27 Fr *Fin	450	0:02:15	S	50	×	3	00:45 ~27 Fr *Fin	450	0:02:15		
S	100	×	12	01:30 EN2 Fr	1200	0:18:00	S	50	×	8	01:00 Des1-4	400	0:08:00	S	100	×	3	00:40	300	0:02:00	S	100	×	3	00:40	300	0:02:00		
od:キャッチアップ(ターン2回転) ev:片手LR/50(スタート・ターン浮き上がりドリル10回)							od:Dive15mH+Form20+15mH							od:ビルドアップH Last20mNoBreath							od:ビルドアップH Last20mNoBreath								
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	K	50	×	8	01:00 DPS	400	0:08:00	K	200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00	K	200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00		
S	50	×	8	01:10 SP S1	400	0:09:20	S	50	×	8	01:00 Des1-4	400	0:08:00	P	200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00	P	200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00		
ev:ビルドアップH Last20mNoBreath							Drill							*miniboardSTLK							*miniboardSTLK								
E	100	×	1	03:00 A1	100	0:03:00	S	50	×	8	01:10 Drill	400	0:09:20	P	200	×	4	02:30 ~28 Fr Des	800	0:10:00	P	200	×	4	02:30 ~28 Fr Des	800	0:10:00		
S	100	×	8	02:00 EN2SP S1	800	0:16:00	S	50	×	4	01:30 Hard	200	0:06:00	E	50	×	1	04:00 20	50	0:04:00	E	50	×	1	04:00 20	50	0:04:00		
50×2 on5''~10''のOか5''でスタート							S	50	×	8	01:10 Drill	400	0:09:20	S	100	×	15	01:30 28 70%	1500	0:22:30	S	100	×	12	01:40 28 Even	1200	0:20:00		
前半楽に速く 後半H							S	100	×	3	02:30 Hard	1200	0:30:00	S	100	×	8	01:45 28 75%	800	0:14:00	S	100	×	10	01:50 28	1000	0:18:20		
K	200	×	1	05:00 A1 Fr	200	0:05:00	D	200	×	1	05:00 Easy	200	0:05:00	S	100	×	6	02:00 29 80%	600	0:12:00	S	100	×	10	01:50 28	1000	0:18:20		
KS	100	×	7	02:00 S1	700	0:14:00	K	50	×	4	01:00 choice	200	0:04:00	S	100	×	4	02:30 30up 85%	400	0:10:00	S	100	×	4	02:30 30up	400	0:10:00		
od:S1K Des							K	50	×	4	01:00 choice	200	0:04:00	S	400	×	1	06:00 24	400	0:06:00	S	400	×	1	06:00 24	400	0:06:00		
ev:バサリ15m以上+背面ドルフィンK+ドルフィンK10回+S1H+25E							P	50	×	4	01:00 choice	200	0:04:00	Dw	50	×	4	01:10 20 Drill	200	0:04:40	Dw	50	×	4	01:10 20 Drill	200	0:04:40		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	S	50	×	4	01:00 choice	200	0:04:00	Total					6000	1:44:10	Total					5800	1:44:00		
SD	30	×	4	03:00 SP S1	120	0:12:00	S	50	×	6	01:30 Hard	300	0:09:00																
15m折り返し							Dw	400	×	1	10:00 Drill含	400	0:10:00																
S	200	×	1	05:00 A1 Drill	200	0:05:00	Total							5700	2:16:40														
S	100	×	8	02:30 EN2 S1 H	800	0:20:00	Total							5700	2:16:40														
High AV Last Dive							Total							5700	2:16:40														
K	100	×	1	02:00 A1	100	0:02:00	Total							5700	2:16:40														
S	100	×	1	02:00 A1 Drill	100	0:02:00	Total							5700	2:16:40														
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00	Total							5700	2:16:40														
Total							6020	2:16:20	Total							5700	2:16:40												

2011/3/22 3:00PM					2011/3/22 3:00PM					2011/3/22 3:00PM					2011/3/22 3:00PM																				
中央 94					近畿 121					インハイ 148					中央 94					近畿 121					インハイ 148										
三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール					三重県・鈴鹿プール															
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	内容	合計距離	合計時間	Dis	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	W-UP	200	×	4	04:00 choice	800	0:16:00	W-UP	###	×	1	20:00 20-24	1200	0:20:00	W-UP	###	×	1	20:00 20-24	1200	0:20:00								
S	50	×	14	00:05 EN1 Drill	700	0:14:00	S	50	×	12	01:00 IM switch	600	0:12:00	S	50	×	8	01:00 板K(Fi)	400	0:08:00	S	50	×	8	01:00 板K(Fi)	400	0:08:00								
IM,K,スカーリング,S/200							1t choice 2t kick(背面-回転-水中-水面) 3t Fr(Hyp1) 4t IMR							300m choice							300m choice														
4t 片手 I LR/1t							1t Fly-Bk 2t Bk-Br 3t Br-Fr							100m スカーリング(肩甲骨・姿勢重視)							100m スカーリング(肩甲骨・姿勢重視)														
4t 片手 II LR/1t							odd:Even even:HE/25							200m ストリームラインK・回転K/50m							200m ストリームラインK・回転K/50m														
3t 引きずり							odd:Even even:HE/25							200m LR/25							200m LR/25														
3t ドルフィンロールorバタ足Fly							E 100 05:00 100 0:05:00							400m タン前後5mHそれ以外はForm							400m タン前後5mHそれ以外はForm														
S	50	×	8	01:10 SP S1	400	0:09:20	S	50	×	1	01:00 Hard	500	0:05:00	K	50	×	4	01:00 SK DE	200	0:04:00	K	50	×	4	01:00 SK DE	200	0:04:00								
HE/25 od:大きなストロークTimeDes ev:ピッチ最大							point80/1人計 560Point							od=(ブイをつける)							od=(ブイをつける)														
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	100% 20point							ev=(ブイなし)							ev=(ブイなし)														
S	50	×	3	01:10 SP S1 Des	150	0:03:30	95% 15point							S(Fin) 50 01:10 400 0:09:20							S(Fin) 50 01:10 400 0:09:20														
K	300	×	1	06:00 EN1	300	0:06:00	90% 10point							P 50 00:50 24~29 400 0:06:40							P 50 00:50 24~29 400 0:06:40														
姿勢重視							85% 8point							1t: ストロークカウント							1t: ストロークカウント														
S	50	×	1	05:00 Dive	400	0:04:00	80% 6point							2t: ビルドアップ							2t: ビルドアップ														
90%以上目標 チームポイント制 全体で240ポイントで終了							75% 4point							P 150 02:00 26 きな泳い 450 0:06:00							P 150 02:00 26 きな泳い 450 0:06:00														
S	50	×	1	03:00 E	400	0:24:00	75%未満 2point							100 01:20 28 H 600 0:08:00							100 01:20 28 H 600 0:08:00														
100%10点、95%5点 90%3点 85%2点 80%1点 75%0点 以下-1点							Dw 1000 20:00 1000 0:20:00							50 00:35 30up all out 150 0:01:45							50 00:35 30up all out 150 0:01:45														
フライング-5点							Total							4200	1:59:00	setres t55" 01:50							setres t55" 01:50												
S	400	×	1	08:00 EN1 Drill	400	0:08:00	Total							4200	1:59:00	form・休 400 0:10:00							form・休 400 0:10:00												
1t 5''カヘKH+25HE							Total							4200	1:59:00	S(S1) 50 01:10 DIVE 1500 0:35:00							S(S1) 50 01:10 DIVE 1500 0:35:00												
2t20mNoBreathH+E							Total							4200	1:59:00	S(S1) 50 01:00 Form 400 0:08:00							S(S1) 50 01:00 Form 400 0:08:00												
3tForm30H20							Total							4200	1:59:00	K 100 02:10 HEH/1 300 0:06:30							K 100 02:10 HEH/1 300 0:06:30												
時間時応じて+α							Total							4200	1:59:00	DW 400 08:00 400 0:08:00							DW 400 08:00 400 0:08:00												
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							4200	1:59:00	Total							6800	2:13:05	Total							6800	2:13:05		
Total							4100	2:13:50	Total							4200	1:59:00	Total							6800	2:13:05	Total							6800	2:13:05