

2010/11/14 2:00PM
桜宮高校プール

中央
222

近畿
249

インハイ 2010/11/14 2:00PM
桜宮高校プール

中央
222

近畿
249

インハイ 2010/11/14 2:00PM
桜宮高校プール

中央
222

近畿
249

インハイ
276

共通A		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	共通B		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	共通C		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	600 × 1				12:00		600	0:10:00	W-UP	600 × 1				12:00		600	0:10:00	W-UP	600 × 1				12:00		600	0:10:00	
	choice-scuII-IM/100m									choice-scuII-IM/100m									choice-scuII-IM/100m								
Drill	100 × 10				01:40		1000	0:16:40	Drill	100 × 10				01:40		1000	0:16:40	Drill	100 × 10				01:40		1000	0:16:40	
	1~5t: 右手paddle+左足fin									1~5t: 右手paddle+左足fin									1~5t: 右手paddle+左足fin								
	6~10t: 左手paddle+右足fin									6~10t: 左手paddle+右足fin									6~10t: 左手paddle+右足fin								
KPS	100 × 4	} × 2			01:50 K		800	0:14:40	KPS	100 × 4	} × 2			01:55 K		800	0:15:20	KP	100 × 4	} × 2			02:00 K		800	0:16:00	
	200 × 4				02:50 P		1600	0:22:40		200 × 4					02:55 P		1600	0:23:20			200 × 4			03:00 P		1600	0:24:00
	100 × 1				02:30 S		200	0:05:00		100 × 1					01:50 S		200	0:03:40			50 × 1			01:10 rest		100	0:02:20
K	1set: board, 2set: no board				4t des				K	1set: board, 2set: no board				4t des				K	1set: board, 2set: no board				4t des				
P	4t des								P	4t des								P	4t des								
S	recovery								S	recovery								S	recovery								
S	50 × 4 × 8				02:50		1600	0:22:40	S	50 × 4 × 8				02:50		1600	0:22:40	S	50 × 4 × 8				02:50		1600	0:22:40	
					A 00:33 set rest 38"									A 00:33 set rest 38"													
					B 00:35 set rest 30"									B 00:35 set rest 30"													
					C 00:37 set rest 22"									C 00:37 set rest 22"													
rest					03:00				rest					03:00				rest									
	50 × 3 × 4				02:30		600	0:10:00		50 × 3 × 4				02:30		600	0:10:00		50 × 3 × 4				02:30		600	0:10:00	
					A 00:32 set rest 54"									A 00:32 set rest 54"													
					B 00:34 set rest 48"									B 00:34 set rest 48"													
					C 00:36 set rest 42"									C 00:36 set rest 42"													
E	50 × 1				03:00		50	0:03:00	E	50 × 1				03:00		50	0:03:00	E	50 × 1				03:00		50	0:03:00	
								0:03:00																		0:03:00	
Drill	50 × 8				01:00		400	0:08:00	Drill	50 × 8				01:00		400	0:08:00	Drill	50 × 8				01:00		400	0:08:00	
	catch up-form/1t									catch up-form/1t									catch up-form/1t								
S	25 × 2 × 4				1組ずつ		200		S	25 × 2 × 4				1組ずつ		200		S	25 × 2 × 4				1組ずつ		200		
	1t: Fly no breath				00:30					1t: Fly no breath				00:30					1t: Fly no breath				00:30				
	2t: Dive Fr all out							0:10:00		2t: Dive Fr all out									2t: Dive Fr all out							0:10:00	
Dw	200 × 1				05:00		200	0:05:00	Dw	200 × 1				05:00		200	0:05:00	Dw	200 × 1				05:00		200	0:05:00	
	Total						7250	2:10:40		Total						7250	2:10:40		Total						7050	2:10:40	