

2010/12/18 2:30PM
桜宮高校プール

中央
188

近畿
215

インハイ
242

中央
188

近畿
215

インハイ
242

中央
188

近畿
215

インハイ
242

中央
188

近畿
215

インハイ
242

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(A)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis(B)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	800	×	1	choice.K.P.S./200(Drillを交えながら泳ぎを整える)	800	0:16:00	W-UP	400	×	1	06:00 Fr Smoot	400	0:06:00	Wup	200	×	1	03:00 24 Cho	200	0:03:00	Wup	200	×	1	03:00 24 Cho	200	0:03:00	
S	50	×	8	00:50 EN2~ IM-SW	400	0:06:40		300	×	1	04:45 Bk Smoot	300	0:04:45		25	×	12	00:40 24 IM(3t)	300	0:08:00		25	×	12	00:40 24 IM(3t)	300	0:08:00	
P	100	×	12	ターン前後Hそれ以外Form	1200	0:18:00		200	×	1	03:15 Br Smoot	200	0:03:15		1t/ 右手 *大きく泳ぐ								1t/ 右手 *大きく泳ぐ					
P	50	×	8	od.pullストロークカウント ev.3tDes	400	0:09:20	S	100	×	10	01:40 IM Smoot	1000	0:15:00		2t/ 左手 *大きく泳ぐ								2t/ 左手 *大きく泳ぐ					
E	50	×	1	EH/1t	50	0:02:00		100	×	10	01:30 odd.Fr even.IM	1000	0:15:00		3t/ Combi *大きく泳ぐ								3t/ Combi *大きく泳ぐ					
K	50	×	3	00:45 EN3 S1H	600	0:09:00	E	50	×	1	03:00	50	0:03:00	Drill	200	×	3	03:00 26 IM	600	0:09:00	Drill	200	×	3	03:00 26 IM	600	0:09:00	
S	50	×	8	01:10 SP S1	400	0:09:20	S	200	×	1	04:00 choice	800	0:16:00		200 × 3								200 × 3					
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00		100	×	1	01:30 S1 sprint	400	0:06:00	P	400	×	5	05:00 28 Fr	2000	0:15:00	P	400	×	5	05:20 28 Fr	2000	0:16:00	
S	100	×	3	02:00 EN2 S1	1200	0:24:00		100	×	1	01:30 S1 sprint	400	0:06:00		3 t/Des								3 t/Des					
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00		100	×	1	02:00 Easy	400	0:08:00		2 t/Keep								2 t/Keep					
S	100	×	3	02:30 EN3 S1 H	400	0:10:00		50	×	1	01:00 S1 sprint	200	0:04:00		E 50 × 1								E 50 × 1					
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00		50	×	1	02:30 Easy	200	0:10:00		K 100 × 7 × 2								K 100 × 7 × 2					
Dw-K	100	×	1	02:00 A1 choice	100	0:02:00	S	150	×	4	02:15 100/Fr Build up	600	0:09:00		1s/ 3 t/Des *Fin&Board							1s/ 3 t/Des *Fin&Board						
S	50	×	4	00:05 EN1 Drill	200	0:05:00		50	×	1	03:00 50/S1sprint	50	0:03:00		4 t/Keep *Fin&Board							4 t/Keep *Fin&Board						
S	200	×	1	05:00 A1~	200	0:05:00		50	×	4	01:00 Drill&Farr	600	0:12:00		2s/ 3 t/Des *Board							2s/ 3 t/Des *Board						
				Total	6250	2:06:20		300	×	1	06:00 Drill&Farr	600	0:12:00		4 t/Keep *Board							4 t/Keep *Board						
								50	×	4	01:00 sprint	400	0:08:00		S.R.							S.R.						
															E 50 × 1							E 50 × 1						
															S 100 × 10 × 2							S 100 × 10 × 2						
															1s/ Good Ave.							1s/ Good Ave.						
															2s/ Good Ave.							2s/ Good Ave. × 9t						
															S 100 × 5							S 100 × 5						
															* Hard Even							* Hard Even						
															Dw 25 × 4							Dw 25 × 4						
															200 × 1							200 × 1						
															Total							Total						
															8000							8000						
															2:09:30							2:10:10						
															Total							Total						
															8000							8000						
															2:10:10							2:10:10						