

2010/12/19 9:00AM 中央 近畿 インハイ
桜宮高校プール 187 214 241

W-UP	100 × 2 × 5	01:30			1000	0:15:00
	choice・IM・choice・S1・IM/set					
S	50 × 4 × 4	00:45		IM order/1t	800	0:12:00
K(Fin)	50 × 8	00:50		キックはバタ足 板K(Fin)	400	0:06:40
	od= ブイをつける ev= ブイなし					
	50 × 4	01:00		ストリームラインK H	200	0:04:00
P	50 × 4	00:40	26	Fr Even	200	0:02:40
	50 × 1	01:10	20	choice	50	0:01:10
	50 × 4	00:50	26	IM order/2t	200	0:03:20
	50 × 1	01:10	20	choice	50	0:01:10
	50 × 4	00:40	26	Fr Even	200	0:02:40
	50 × 1	01:10	20	choice	50	0:01:10
	50 × 4	00:50	26	IM order/2t	200	0:03:20
	50 × 1	01:10	20	choice	50	0:01:10
	50 × 4	00:40	26	Fr Even	200	0:02:40
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	50 × 10	01:00		S1	500	0:10:00
	1~4tForm,5~10t DES/2t					
S	100 × 20	02:00	30	S1 HighAve.	2000	0:40:00
Form	50 × 6	01:00			300	0:06:00
K	50 × 4	01:00			200	0:04:00
DW	50 × 4	01:00			200	0:04:00
Total 6650 2:01:00						

2010/12/19 2:00PM 中央 近畿 インハイ
桜宮高校プール 187 214 241

FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1	08:00	A2~	choice	200	0:08:00
姿勢のチェック						0:03:00
K	200 × 1	05:00	EN1~	S1	200	0:05:00
	ホイルK50、ストリームラインK/50					
S	50 × 3	01:10	EN3	S1 Des	150	0:03:30
P	200 × 1	05:00	EN1~	S1	200	0:05:00
	前・中・後・連続/25 EH/1t					
S	50 × 3	01:10	EN3	S1 Des	150	0:03:30
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
S	50 × 16	01:10	EN2~	S1	800	0:18:40
	3t楽に速く 1tH					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
P	400 × 3	05:20	EN3	FrDes	1200	0:16:00
	1tHyp3,5,7,9 2tター前後H 3t all out					
P	25 × 8	00:40	SP	S1 H	200	0:05:20
	od:Fr ev:Fr					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
K	600 × 1	12:00	EN1		600	0:12:00
	400M+200S1水中KHyp2/25					
K	50 × 8	01:10	EN1	S1	400	0:09:20
	EH/1t					
E	50 × 1	03:00			50	0:03:00
KS	25 × 16	00:35	SP	Cho	400	0:09:20
	1t/ STLK *Form 2t/ STLK *Hard 3t/ STLK-S/12.5m *Hard 4t/ Easy					
S	50 × 2 × 8	01:30			800	0:12:00
	odd/ Easy	01:00				0:08:00
	even/ Hard	01:00				0:08:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
Total 5700 2:11:40						

2010/12/19 2:00PM 中央 近畿 インハイ
桜宮高校プール 187 214 241

BB	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	ly-Fr-Bk-Fr-B		600	0:10:00
	50 × 8	01:30	15mAll ou		400	0:12:00
	odd:IMO even:S1					
S	200 × 1	03:40		IM 65%	200	0:03:40
	200 × 1	03:10		Fr 70%	200	0:03:10
	200 × 1	03:30		S1 75%	200	0:03:30
	200 × 1	03:30		IM 70%	200	0:03:30
	200 × 1	03:00		Fr 75%	200	0:03:00
	200 × 1	03:20		S1 80%	200	0:03:20
	Rest 1'					
	100 × 1	02:00		IM 65%	100	0:02:00
	100 × 1	01:40		Fr 70%	100	0:01:40
	100 × 1	01:50		S1 75%	100	0:01:50
	100 × 1	02:00		IM 70%	100	0:02:00
	100 × 1	01:40		Fr 75%	100	0:01:40
	100 × 1	01:50		S1 80%	100	0:01:50
E	50 × 1	03:00			50	0:03:00
D	100 × 4	02:00		S1	400	0:08:00
	50Kick25Drill25Smooth					
S	100 × 10	01:45			1000	0:17:30
	odd:Fr 70% even:S1 70-75-80-75%					
E	50 × 1	03:00			50	0:03:00
KS	25 × 16	00:35	SP	Cho	400	0:09:20
	1t/ STLK *Form 2t/ STLK *Hard 3t/ STLK-S/12.5m *Hard 4t/ Easy					
S	50 × 2 × 8	01:30			800	0:12:00
	odd/ Easy	01:00				0:08:00
	even/ Hard	01:00				0:08:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
Total 5700 1:58:00						

2010/12/19 2:00PM 中央 近畿 インハイ
桜宮高校プール 187 214 241

Dis(A)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8	01:30	26		800	0:12:00
	odd/ Cho					
	even/ 100IM Des/4t					
Drill	25 × 16	+0:10	24		400	0:08:00
	4t/ ホイルK *buoy-notbuoy/2t					
	4t/ scull *buoy					
	4t/ 前方scull3t+かききり *buoy-notbuoy/2t					
	4t/ フォンテscull *buoy+K					
PS	100 × 3 × 5	02:00	FinPad		1500	0:06:40
	1t/	01:20				0:06:40
	2t/	01:10				0:05:50
	3t/	01:00				0:05:00
		02:00				0:02:00
	100 × 3 × 5	01:25	FinBarK		1500	0:07:05
	1t/	01:15				0:06:15
	2t/	01:05				0:05:25
	3t/	01:05				0:05:25
		02:00				0:02:00
	100 × 3 × 5	01:20	swim		1500	0:06:40
	1t/	01:10				0:06:40
	2t/	01:10				0:05:50
	3t/	01:05				0:05:25
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
K	400 × 1	07:00	24	Fin	400	0:07:00
	100m/ 背面K 100m/ sideK 100m/ STLK **miniboard 100m/ STLK					
KS	25 × 16	00:35	SP	Cho	400	0:09:20
	1t/ STLK *Form 2t/ STLK *Hard 3t/ STLK-S/12.5m *Hard 4t/ Easy					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	50 × 2 × 8	01:30	22		800	0:12:00
	odd/ Easy	01:00	30			0:08:00
	even/ Hard	01:00	30			0:08:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
Total 7600 2:06:30						

2010/12/19 2:00PM 中央 近畿 インハイ
桜宮高校プール 187 214 241

Dis(B)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8	01:30	26		800	0:12:00
	odd/ Cho					
	even/ 100IM Des/4t					
Drill	25 × 16	+0:10	24		400	0:08:00
	4t/ ホイルK *buoy-notbuoy/2t					
	4t/ scull *buoy					
	4t/ 前方scull3t+かききり *buoy-notbuoy/2t					
	4t/ フォンテscull *buoy+K					
PS	100 × 3 × 5	02:00	FinPad		1500	0:06:40
	1t/	01:20				0:06:40
	2t/	01:15				0:06:15
	3t/	01:05				0:05:25
		02:10				0:02:10
	100 × 3 × 4	01:30	FinBarK		1200	0:06:00
	1t/	01:20				0:05:20
	2t/	01:20				0:04:40
	3t/	01:10				0:04:40
		02:00				0:02:00
	100 × 3 × 5	01:25	swim		1500	0:07:05
	1t/	01:15				0:06:15
	2t/	01:10				0:05:50
	3t/	01:10				0:05:50
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
K	400 × 1	07:00	24	Fin	400	0:07:00
	100m/ 背面K 100m/ sideK 100m/ STLK **miniboard 100m/ STLK					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
KS	25 × 16	00:35	SP	Cho	400	0:09:20
	1t/ STLK *Form 2t/ STLK *Hard 3t/ STLK-S/12.5m *Hard 4t/ Easy					
S	50 × 2 × 8	01:30	22		800	0:12:00
	odd/ Easy	01:00	30			0:08:00
	even/ Hard	01:00	30			0:08:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
Total 7300 2:06:00						