

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

FlyA

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

K	200 × 2	04:00		UW	400	0:08:00
	Rest30"			start&turn後10mstreamline		0:00:30
	100 × 4	01:50		Des1-4	400	0:07:20
	Rest40"					0:00:40
	50 × 4	01:30		Speed	200	0:06:00
P	400 × 3	05:00	Fr	Hyp奇数	1200	0:15:00
	Rest1'30"					0:01:30
	50 × 8	01:00		H-E/25	400	0:08:00
E	50 × 1	05:00			50	0:05:00
D	50 × 8	01:10		Drill&Form	400	0:09:20
S	25 × 10	00:40		H-E/t	250	0:06:40
Dw	400 × 1	10:00		200K200Cho	400	0:10:00
				Total	3700	1:18:00

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

FlyB

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

K	200 × 2	04:00		UW	400	0:08:00
	Rest30"			start&turn後10mstreamline		0:00:30
	100 × 4	01:50		Des1-4	400	0:07:20
	Rest40"					0:00:40
	50 × 4	01:30		Speed	200	0:06:00
P	400 × 3	05:20	Fr	Hyp奇数	1200	0:16:00
	Rest1'					0:01:00
	50 × 8	01:00		H-E/25	400	0:08:00
E	50 × 1	05:00			50	0:05:00
D	50 × 8	01:10		Drill&Form	400	0:09:20
S	25 × 10	00:40		H-E/t	250	0:06:40
Dw	400 × 1	10:00		200K200Cho	400	0:10:00
				Total	3700	1:18:30

2012/01/09 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221
 Special 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

K	300 × 1	05:00	EN1	choice	300	0:05:00
	ボードストリームラインK					
	100 × 8	02:00	EN2		800	0:16:00
	od:IM ev:S1 背面ドルフィン(Br)-headup-回転-STK					
K	50 × 8	01:10	EN1	S1	400	0:09:20
	EH/1t					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
P	100 × 8	01:30	EN2		800	0:12:00
	od Fr Hyp7					
	ev IM					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
S	50 × 8	00:50	EN2	S1	400	0:06:40
	Form ターン重視浮き上がり					
	100 × 1	01:30	A1	E	100	0:01:30
S	200 × 3	04:00	EN3	S1orIM	600	0:12:00
	Last all out					
Dw	200 × 1	04:00	A1	K	200	0:04:00
	100 × 1	04:00			100	0:04:00
	Total				3800	1:14:30

2012/01/09 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221
 Special 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

K	300 × 1	05:00	EN1	choice	300	0:05:00
	ボードストリームラインK					
	100 × 8	02:00	EN2		800	0:16:00
	od:IM ev:S1 背面ドルフィン(Br)-headup-回転-STK					
K	50 × 8	01:10	EN1	S1	400	0:09:20
	EH/1t					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
P	100 × 8	01:30	EN2		800	0:12:00
	od Fr Hyp7					
	ev IM					
E	50 × 1	02:00	A1		50	0:02:00
S	50 × 8	00:50	EN2	S1	400	0:06:40
	Form ターン重視浮き上がり					
	100 × 1	01:30	A1	E	100	0:01:30
S	200 × 3	04:00	EN3	S1orIM	600	0:12:00
	Last all out					
Dw	200 × 1	04:00	A1	K	200	0:04:00
	100 × 1	04:00			100	0:04:00
	Total				3800	1:14:30

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

MiddleShortA

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Drill	25 × 16		00:40	24		400	0:10:40
P	100 × 3 × 8			28		2400	
	1t/ サークルイン		01:30				0:12:00
	2t/ サークルイン		01:20				0:10:40
	3t/ サークルイン		01:10				0:09:20
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 3 × 10			^30		1500	
	1t/ Des		00:50				0:08:20
	2t/ ↓		00:40				0:06:40
	3t/ ↓		00:30				0:05:00
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
K	100 × 8		01:30	29		800	0:12:00
Dw	300 × 1		06:00			300	0:06:00
	100m/ Drill						
	200m/ Form						

Total 5500 1:28:40

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

MiddleShortB

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Drill	25 × 16		00:40	24		400	0:10:40
P	100 × 3 × 8			28		2400	
	1t/ サークルイン		01:30				0:12:00
	2t/ サークルイン		01:25		ラストセットなし		0:09:55
	3t/ サークルイン		01:15				0:10:00
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 3 × 9			^30		1350	
	1t/ Des		00:50				0:07:30
	2t/ ↓		00:45				0:06:45
	3t/ ↓		00:35				0:05:15
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
K	100 × 7		01:40	29		700	0:11:40
Dw	300 × 1		06:00			300	0:06:00
	100m/ Drill						
	200m/ Form						

Total 5250 1:27:45

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

Distance♂

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

ドリル	50 × 6	01:00		300	0:06:00	片手P(引きずり)・チキン交互(1ストロークずつ)
P	400 × 1	05:00	27	大きな泳ぎから	400	0:05:00
	300 × 1	04:00	29	↓	300	0:04:00
	200 × 1	02:20	30up	H	200	0:02:20
	50 × 1	01:00	20	form	50	0:01:00
	100 × 6	01:15	30	H	600	0:07:30
E	50 × 1	04:00	20	E	50	0:04:00
S	200 × 3	03:00	29	100IM*2t	600	0:09:00
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	300 × 2	04:30	29	IM(Fin)	600	0:09:00
Finをつけて高いボディポジションキープ						
S	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	400 × 1	08:00	30	IM H	400	0:08:00
	200 × 3	02:30	29	Fr	600	0:07:30
(大きな泳ぎ ・H/100m)						
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	300 × 2	03:40	29	Fr(Fin)	600	0:07:20
Finをつけて高いボディポジションキープ						
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	400 × 1	06:00	30	Fr	400	0:06:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
				Total	5700	1:28:40

2012/01/09 9:00AM

桜宮高校プール

Distance♀

中央

166

近畿

196

インハイ

221

本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

ドリル	50 × 6	01:00		300	0:06:00	片手P(引きずり)・チキン交互(1ストロークずつ)
P	400 × 1	05:00	27	大きな泳ぎから	400	0:05:00
	300 × 1	04:10	29	↓	300	0:04:10
	200 × 1	02:40	30up	H	200	0:02:40
	50 × 1	01:00	20	form	50	0:01:00
	100 × 5	01:20	30	H	500	0:06:40
E	50 × 1	04:00	20	E	50	0:04:00
S	200 × 3	03:10	29	100IM*2t	600	0:09:30
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	300 × 2	04:40	29	IM(Fin)	600	0:09:20
Finをつけて高いボディポジションキープ						
S	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	400 × 1	08:00	30	IM H	400	0:08:00
	200 × 3	02:40	29	Fr	600	0:08:00
(大きな泳ぎ ・H/100m)						
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	300 × 2	03:50	29	Fr(Fin)	600	0:07:40
Finをつけて高いボディポジションキープ						
	50 × 1	01:00	20	E (休憩でも良い)	50	0:01:00
	400 × 1	06:00	30	Fr	400	0:06:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
				Total	5600	1:30:00

2012/01/09 2:00PM 桜宮高校プール		中央 166	近畿 196	インハイ 221		
FlyA	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 3		03:20	IM Smooth	600	0:10:00
	50 × 8		00:45	choice Des1-4	400	0:06:00
S	100 × 4 × 5		01:20		2000	0:26:40
			SR1'30"	泳ぎ&Timeを安定させる		0:06:00
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
K	50 × 4		01:20	Drill	200	0:05:20
	50 × 8		01:00	Des1-4	400	0:08:00
			Rest30"			0:00:30
	50 × 3 × 2		00:45	Dash	300	0:04:30
			SR1'30"			0:01:30
P	50 × 4		01:00	Drill	200	0:04:00
	50 × 3 × 4		01:00	1t One Hand	600	0:12:00
			SR30"	2t Head up		0:01:30
				3t Hard		
D	50 × 4		01:10	Drill&Form	200	0:04:40
S	50 × 12		01:00	Smooth	600	0:12:00
			Rest2'			0:02:00
	50 × 8		01:15	Speed	400	0:10:00
Dw	400 × 1		10:00	200K200Cho	400	0:10:00
Total					6350	2:09:40

2012/01/09 2:00PM 桜宮高校プール		中央 166	近畿 196	インハイ 221		
FlyB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 3		03:20	IM Smooth	600	0:10:00
	50 × 8		00:45	choice Des1-4	400	0:06:00
S	100 × 4 × 5		01:30		2000	0:30:00
			SR1'	泳ぎ&Timeを安定させる		0:04:00
E	50 × 1		03:40		50	0:03:40
K	50 × 4		01:20	Drill	200	0:05:20
	50 × 8		01:00	Des1-4	400	0:08:00
			Rest30"			0:00:30
	50 × 3 × 2		00:50	Dash	300	0:05:00
			SR1'			0:01:00
P	50 × 4		01:00	Drill	200	0:04:00
	50 × 3 × 4		01:00	1t One Hand	600	0:12:00
			SR30"	2t Head up		0:01:30
				3t Hard		
D	50 × 4		01:10	Drill&Form	200	0:04:40
S	50 × 12		01:00	Smooth	600	0:12:00
			Rest2'			0:02:00
	50 × 8		01:15	Speed	400	0:10:00
Dw	400 × 1		10:00	200K200Cho	400	0:10:00
Total					6350	2:09:40

2012/01/09 2:00PM

桜宮高校プール

Distance♂

中央

166

近畿

196

インハイ

221

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1000	×	1	18:00	20-24	1000	0:18:00
					300m choice		
					200m ストリームラインK・S/50(姿勢重視)		
					100m スカールン(肩甲骨・姿勢重視)		
					100m DogPull(肩甲骨・姿勢・キャッチ重視)		
					300m ターン前後5mHそれ以外はForm		
					気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!		
S	75	×	1	00:55	28 Fr	450	05:30
	50	×	1	00:35	28 Fr	300	03:30
	25	×	1	00:15	29 Fr	150	01:30
			×	01:45			
			S.R.	00:25			0:02:05
K	1000	×	1	18:00	26 choice	1000	0:18:00
Fin					200m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)		
					200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SKヘッドアップFly/50m		
					200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m		
ドリル	50	×	12	01:00	choice	600	0:12:00
P	200	×	3 × 4	02:30		2400	0:30:00
					3tDES(hypo 1/5 1/7 1/9 1tずつ)		
E	50	×	1	03:00	20 E	50	0:03:00
S	50	×	8	00:45	28 order/2t	400	0:06:00
					rest30"		01:00
S	100	×	6	01:20	28 IM	600	0:08:00
					rest60"		01:00
S	200	×	3	02:30	30up IM	600	0:07:30
					setrest 2'		03:00
S	50	×	8	00:35	28 Fr	400	0:04:40
					rest60"		01:00
S	100	×	6	01:10	28 Fr	600	0:07:00
					rest60"		01:00
S	200	×	3	02:10	30up Fr	600	0:06:30
					setrest 2'		02:00
S	400	×	1	07:00	form	400	0:07:00
Dw	200	×	1	03:00		200	0:03:00
					Total	8750	2:14:15

2012/01/09 2:00PM

桜宮高校プール

Distance♀

中央

166

近畿

196

インハイ

221

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1000	×	1	18:00	20-24	1000	0:18:00
					300m choice		
					200m ストリームラインK・S/50(姿勢重視)		
					100m スカールン(肩甲骨・姿勢重視)		
					100m DogPull(肩甲骨・姿勢・キャッチ重視)		
					300m ターン前後5mHそれ以外はForm		
					気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!		
S	75	×	1	00:55	28 Fr	450	05:30
	50	×	1	00:40	28 Fr	300	04:00
	25	×	1	00:15	29 Fr	150	01:30
			×	01:50			
			S.R.	00:20			0:01:40
K	1000	×	1	18:00	26 choice	1000	0:18:00
Fin					200m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)		
					200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SKヘッドアップFly/50m		
					200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m		
ドリル	50	×	12	01:00	choice	600	0:12:00
P	200	×	3 × 4	02:40		2400	0:32:00
					3tDES(hypo 1/5 1/7 1/9 1tずつ)		
E	50	×	1	03:00	20 E	50	0:03:00
S	50	×	8	00:50	28 order/2t	400	0:06:40
					rest30"		01:00
S	100	×	6	01:25	28 IM	600	0:08:30
					rest60"		01:00
S	200	×	3	02:40	30up IM	600	0:08:00
					setrest 2'		02:00
S	50	×	8	00:40	28 Fr	400	0:05:20
					rest60"		01:00
S	100	×	6	01:15	28 Fr	600	0:07:30
					rest60"		01:00
S	200	×	2	02:20	30up Fr	400	0:04:40
					setrest 2'		02:00
S	400	×	1	07:00	form	400	0:07:00
Dw	200	×	1	03:00		200	0:03:00
					Total	8550	2:16:20

2012/01/09 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221

MiddleShortA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10			01:40	25 Fin	1000	0:16:40
	2t/ 100IM						
	2t/ STLK *Form-Hard/25m						
	2t/ STLK-S/12.5m *Form-Hard/25m						
	2t/ S *Form-Hard/25m						
	2t/ S *Form-Hard/1t						
K	200 × 3			+0:10	25	600	0:11:00
	1t/ boardSTLK (Hyp 3/25m)						
	2t/ miniboardSTLK (Hyp 3/25m)						
	3t/ STLK (Hyp 3/25m)						
P	200 × 3			+0:10	25	600	0:10:00
	1t/ scull-交互scull-DogP-ひきずり/50m						
	2t/ 片手エルボー 右-左/25m						
	3t/ 片手STA-両手STA/25m						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	200 × 20			03:00		4000	1:00:00
	2 t/Hard				30		
	1 t/Easy						
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	25 × 20			01:00		500	0:20:00
	odd/ Easy						
	even/ SD(競争)				SP		
Dw	25 × 4			00:45	24		Drill
	200 × 1			04:00	20	200	0:04:00
							Form
							Total
						7050	2:11:40

2012/01/09 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221

MiddleShortB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10			01:40	25 Fin	1000	0:16:40
	2t/ 100IM						
	2t/ STLK *Form-Hard/25m						
	2t/ STLK-S/12.5m *Form-Hard/25m						
	2t/ S *Form-Hard/25m						
	2t/ S *Form-Hard/1t						
K	200 × 3			+0:10	25	600	0:11:00
	1t/ boardSTLK (Hyp 3/25m)						
	2t/ miniboardSTLK (Hyp 3/25m)						
	3t/ STLK (Hyp 3/25m)						
P	200 × 3			+0:10	25	600	0:10:00
	1t/ scull-交互scull-DogP-ひきずり/50m						
	2t/ 片手エルボー 右-左/25m						
	3t/ 片手STA-両手STA/25m						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	200 × 19			03:10		3800	1:00:10
	2 t/Hard				30		
	1 t/Easy						
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	25 × 20			01:00		500	0:20:00
	odd/ Easy						
	even/ SD(競争)				SP		
Dw	25 × 4			00:45	24		Drill
	200 × 1			04:00	20	200	0:04:00
							Form
							Total
						6850	2:11:50

2012/01/09 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			A1~	400	0:07:00
S	25 × 16			EN1 choice	400	0:10:40
	4t スカーリング					
	4t Dog Pull					
	4t LR/1t					
	4t Drill choice					
						0:05:00
S	100 × 8			EN3 Fr	800	0:12:00
	Fin&Paddle 4t右手左足 4t左手右足					
P	200 × 3	× 4		EN3 S1 Des	2400	0:29:00
	50 × 1			A1 E	200	0:05:00
	50 × 8			EN1 SP	400	0:09:20
	EH/1t					
KS	50 × 16			EN2 S1	800	0:16:00
	1tホイルK 2tストリームライン 3t水中Khyp2/25m 4tボードK					
S	100 × 3			EN2	300	0:04:15
	100 × 3				300	0:04:00
	100 × 3				300	0:03:45
	100 × 3				300	0:03:30
	100 × 3			EN3	300	0:03:15
Fin	setR					
	00:30 0:02:00					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	100 × 3			EN3 S1	300	0:05:00
	ベストタイム					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	100 × 1			SP S1	100	0:02:00
	all out ベスト-3"以内					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	50 × 1			SP S1	50	0:01:30
	all out ベスト-2"以内					
DW	200 × 1			A1 (choice	200	0:03:30
	200 × 1			A1 Drill	200	0:03:30
					Total	7900 2:14:45

2012/01/09 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 166 196 221

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			A1~	400	0:07:00
S	25 × 16			EN1 choice	400	0:10:40
	4t スカーリング					
	4t Dog Pull					
	4t LR/1t					
	4t Drill choice					
						0:05:00
S	100 × 8			EN3 Fr	800	0:12:00
	Fin&Paddle 4t右手左足 4t左手右足					
P	200 × 3	× 4		EN3 S1 Des	2400	0:29:00
	50 × 1			A1 E	200	0:05:00
	50 × 8			EN1 SP	400	0:09:20
	EH/1t					
KS	50 × 16			EN2 S1	800	0:16:00
	1tホイルK 2tストリームライン 3t水中Khyp2/25m 4tボードK					
S	100 × 3			EN2	300	0:04:15
	100 × 3				300	0:04:00
	100 × 3				300	0:03:45
	100 × 3				300	0:03:30
	100 × 3			EN3	300	0:03:15
Fin	setR					
	00:30 0:02:00					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	100 × 3			EN3 S1	300	0:05:00
	ベストタイム					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	100 × 1			SP S1	100	0:02:00
	all out ベスト-3"以内					
	50 × 1			A1	50	0:01:30
	50 × 1			SP S1	50	0:01:30
	all out ベスト-2"以内					
DW	200 × 1			A1 (choice	200	0:03:30
	200 × 1			A1 Drill	200	0:03:30
					Total	7900 2:14:45