

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

FlyA	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	400 × 1		06:30	SKPS	400	0:06:30				
K	50 × 4		01:00	壁KH5s-Turn&15UWH-10E-25BkDolphin	200	0:04:00				
P	50 × 4		01:00	odd:25H25E even:OneArm	200	0:04:00				
S	50 × 12		00:50	FlyBk-BkBr-BrFr ROT	600	0:10:00				
				Rest1'			↓	0:01:00		
				100 × 6			01:30	IM	600	0:09:00
				Rest1'			↓	0:01:00		
	100 × 6		01:20	Fr Hard	600	0:08:00				
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00				
P	200 × 6		02:30	Fr	1200	0:15:00				
				Rest1'			↓	0:01:00		
				200 × 6			02:40	Fr	1200	0:16:00
				Rest1'			↓	0:01:00		
	200 × 6		02:50	Fr Hard	1200	0:17:00				
K	50 × 1	× 2	01:00	side	100	0:02:00				
				50 × 1			01:00	Bk	100	0:02:00
				100 × 1			02:00	choice	200	0:04:00
				50 × 4			01:00	Fin choice	200	0:04:00
				50 × 8			01:15	Fin Hard	400	0:10:00
Dw	400 × 1		10:00	200K200Chice	400	0:10:00				
Total					7650	2:08:30				

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

FlyB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	400 × 1		06:30	SKPS	400	0:06:30				
K	50 × 4		01:00	壁KH5s-Turn&15UWH-10E-25BkDolphin	200	0:04:00				
P	50 × 4		01:00	odd:25H25E even:OneArm	200	0:04:00				
S	50 × 12		00:50	FlyBk-BkBr-BrFr ROT	600	0:10:00				
				Rest1'			↓	0:01:00		
				100 × 5			01:40	IM	500	0:08:20
				Rest1'			↓	0:01:00		
	100 × 6		01:30	Fr Hard	600	0:09:00				
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00				
P	200 × 6		02:40	Fr	1200	0:16:00				
				Rest1'			↓	0:01:00		
				200 × 6			02:45	Fr	1200	0:16:30
				Rest1'			↓	0:01:00		
	200 × 6		02:50	Fr Hard	1200	0:17:00				
K	50 × 1	× 2	01:00	side	100	0:02:00				
				50 × 1			01:00	Bk	100	0:02:00
				100 × 1			02:00	choice	200	0:04:00
				50 × 4			01:00	Fin choice	200	0:04:00
				50 × 8			01:15	Fin Hard	400	0:10:00
Dw	400 × 1		10:00	200K200Chice	400	0:10:00				
Total					7550	2:10:20				

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

MiddleShortA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 3			+0:10	25 Fin	1200	0:20:00
	1t/ Cho						
	2t/ boardSTLK *IM						
	3t/ IM *大きなストローク						
S	25 × 16			00:35	IM	400	0:09:20
	* Des~MAX/4t						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
K	400 × 1			08:00	26 Fr	400	0:08:00
	200m/ 背面K						
	200m/ miniboardSTLK *Hyp 3/25m						
	* 空気を溜めること						
	25 × 6			00:40	22/28 Fr	150	0:04:00
	* miniboardSTLK						
	* Form-Hard/1t						
S	100 × 1			01:20	26 Des	800	
	75 × 1			00:55	27 ↓	600	
	50 × 1			00:35	28 ↓	400	
	25 × 1			00:15	~30 ↓	200	
		set on			04:00		0:32:00
	× 8						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
PS	200 × 6 × 3					3600	
	3 t/サークルイン			02:50	28 IM		0:25:30
	3 t/Des *Fr			02:40	~30 -10"/1t		0:24:00
	S.R.			01:00			0:02:00
	1s/ P(PadBuoy)-P(Buoy)-S						
Dw	25 × 4			00:45	24 Drill		
	200 × 1			04:00	20 Form	200	0:04:00
Total						8050	2:16:50

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

MiddleShortB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 3			+0:10	25 Fin	1200	0:20:00
	1t/ Cho *300m						
	2t/ boardSTLK *IM						
	3t/ IM *大きなストローク						
S	25 × 16			00:35	IM	400	0:09:20
	* Des~MAX/4t						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
K	400 × 1			08:00	26 Fr	400	0:08:00
	200m/ 背面K						
	200m/ miniboardSTLK *Hyp 3/25m						
	* 空気を溜めること						
	25 × 6			00:40	22/28 Fr	150	0:04:00
	* miniboardSTLK						
	* Form-Hard/1t						
S	100 × 1			01:25	26 Des	800	
	75 × 1			01:00	27 ↓	600	
	50 × 1			00:40	28 ↓	400	
	25 × 1			00:16	~30 ↓	200	
		set on			04:00		0:32:00
	× 8						
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
PS	200 × 6 × 3					3600	
	3 t/サークルイン			03:00	28 IM		0:24:00
	※ 2set目のIMは2本						
	3 t/Des *Fr			02:50	~30 -10"/1t		0:25:30
	S.R.			01:00			0:02:00
	1s/ P(PadBuoy)-P(Buoy)-S						
Dw	25 × 4			00:45	24 Drill		
	200 × 1			04:00	20 Form	200	0:04:00
Total						8050	2:16:50

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

DistanceA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up	100 × 10					1000	
	odd/ 100IMR	01:40	24		リラックス		0:08:20
	even/ 100IM	01:30	~28		Des/5t		0:07:30
K	400 × 2	06:30	26		Fin	800	0:13:00
	sideK・handupK・headupK(Fly)・SK(Fr)/100m						
KS	50 × 8 × 2	00:40	28			800	0:10:40
	S.R.	01:10					0:01:10
	SK(H)・素早くターン・S(だんだんゆっくり)/25m						
E	50 × 1	04:00	20			50	0:04:00
P	300 × 3 × 3				Fr	2700	
	1t/ hypo7	03:35	27		サークルin		0:10:45
	2t/ hypo5	03:30	28				0:10:30
	3t/ H	03:25	29				0:10:15
	S.R.	00:30					0:01:00
E	50 × 1	04:00	20			50	0:04:00
S	100 × 4 × 7				Fr(Fin)	2800	
	1t/	01:10	28		サークルin		
	2t/	01:05	29		サークルin		
	3t/	01:00	30		サークルin		
	4t/	00:55	30		サークルin		
	set on	06:00					0:42:00
S	50 × 8	01:00	20		ドリル・フォーム	400	0:08:00
Dw	200 × 1	04:30				200	0:04:30
	Total					8800	2:15:40

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

DistanceB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up	100 × 10					1000	
	odd/ 100IMR	01:40	24		リラックス		0:08:20
	even/ 100IM	01:30	~28		Des/5t		0:07:30
K	400 × 2	06:30	26		Fin	800	0:13:00
	sideK・handupK・headupK(Fly)・SK(Fr)/100m						
KS	50 × 8 × 2	00:40	28			800	0:10:40
	S.R.	01:10					0:01:10
	SK(H)・素早くターン・S(だんだんゆっくり)/25m						
E	50 × 1	04:00	20			50	0:04:00
P	300 × 3 × 3				Fr	2700	
	1t/ hypo7	03:35	27		サークルin		0:10:45
	2t/ hypo5	03:30	28				0:10:30
	3t/ H	03:25	29				0:10:15
	S.R.	00:30					0:01:00
E	50 × 1	04:00	20			50	0:04:00
S	100 × 4 × 6				Fr(Fin)	2400	
	1t/	01:15	28		サークルin		
	2t/	01:10	29		サークルin		
	3t/	01:05	30		サークルin		
	4t/	01:00	30		サークルin		
	set on	06:00					0:36:00
S	50 × 8	01:00	20		ドリル・フォーム	400	0:08:00
Dw	200 × 1	04:30				200	0:04:30
	Total					8400	2:09:40

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
バランスポイントチェック						0:05:00
W-up	600 × 1		05:00	EN1~ choice	600	0:05:00
	choice,Drill,IM					0:05:00
S	100 × 8		01:40	EN2 IM	800	0:13:20
	ターン前後H それ以外フォーム					
S	25 × 12	on	00:05	EN1 S1	300	0:12:00
	スカーリング 前(親指)・中(中指)・後(小指)・前後/1t×2					
	ストップモーションスカーリング4t(2t前2t後)					
S	25 × 12		00:35	EN2 IM	300	0:07:00
	3tずつIM order Form					
S	50 × 3	× 4	00:50	EN1~ Des	600	0:10:00
	50 × 1		01:00	SP H	200	0:04:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
PS	100 × 8		01:30	EN1 FR	800	0:12:00
	パドルS 片手LR/50m					
	伸ばしている手は親指側に圧をかける					
	回している手は親指から小指					
	100 × 6		01:25	EN2 FR	600	0:08:30
	100 × 3		01:20	EN2 FR	300	0:04:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	400 × 2	× 3	04:50	EN3 FR	2400	0:29:00
	50 × 1		01:30	A1 E	150	0:04:30
P	50 × 8		01:00	EN3 S1	400	0:08:00
DW	300 × 1		06:00	A1 Drill	300	0:06:00
				Total	7850	2:17:20

2012/01/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
バランスポイントチェック						0:05:00
W-up	600 × 1		05:00	EN1~ choice	600	0:05:00
	choice,Drill,IM					0:05:00
S	100 × 8		01:40	EN2 IM	800	0:13:20
	ターン前後H それ以外フォーム					
S	25 × 12	on	00:05	EN1 S1	300	0:12:00
	スカーリング 前(親指)・中(中指)・後(小指)・前後/1t×2					
	ストップモーションスカーリング4t(2t前2t後)					
S	25 × 12		00:35	EN2 IM	300	0:07:00
	3tずつIM order Form					
S	50 × 3	× 4	00:50	EN1~ Des	600	0:10:00
	50 × 1		01:00	SP H	200	0:04:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
PS	100 × 7		01:35	EN1 FR	700	0:11:05
	パドルS 片手LR/50m					
	伸ばしている手は親指側に圧をかける					
	回している手は親指から小指					
	100 × 5		01:30	EN2 FR	500	0:07:30
	100 × 3		01:25	EN2 FR	300	0:04:15
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	400 × 2	× 3	05:10	EN3 FR	2400	0:31:00
	50 × 1		01:30	A1 E	150	0:04:30
P	50 × 8		01:00	EN3 S1	400	0:08:00
DW	300 × 1		06:00	A1 Drill	300	0:06:00
				Total	7650	2:17:40

2012/01/21 2:00PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209  
 共通A

	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		10:00		600	0:10:00
200choice+100sculling+100IM × 3							
S	25	× 6	× 4	00:25 ~28		600	0:02:30
	choice 3t des			00:30 ~28			0:03:00
				00:35 ~28			0:03:30
				00:40 ~28			0:04:00
S	100	× 1		02:00 ~28	Form	100	0:02:00
S	100	× 16		02:30 30~		1600	0:40:00
<b>High average</b>							
Drill	100	× 2	× 3	02:30	20~24recovery	200	0:05:00
K drill - P drill - S drill/1set							
S	50	× 8		01:00	24~26 Form	400	0:08:00
Fr form							
S	100	× 4		01:30	E・M・M・H	400	0:06:00
	100	× 4		01:25	E・M・M・H	400	0:05:40
	100	× 4		01:20	E・M・M・H	400	0:05:20
	100	× 4		01:15	E・M・M・H	400	0:05:00
	100	× 4		01:10	E・M・M・H	400	0:04:40
	100	× 4		01:05	30~ E・M・M・H	400	0:04:20
	100	× 4		01:00	30~ E・M・M・H	400	0:04:00
E	50	× 1		02:00		50	0:02:00
Power	25	× 2	× 4	00:15	1t	200	0:01:00
	1t Underwater dolph			01:25	2t		0:05:40
	2t S 12.5m all out						
DW	50	× 6		00:50	26~20 choice	300	0:05:00
						<b>Total</b>	<b>6850 2:06:40</b>

2012/01/21 2:00PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 154 184 209  
 共通B

	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		10:00		600	0:10:00
200choice+100sculling+100IM × 3							
S	25	× 6	× 4	00:25 ~28		600	0:02:30
	choice 3t des			00:30 ~28			0:03:00
				00:35 ~28			0:03:30
				00:40 ~28			0:04:00
S	100	× 1		02:00 ~28	Form	100	0:02:00
S	100	× 16		02:30 30~		1600	0:40:00
<b>High average</b>							
Drill	100	× 2	× 3	02:30	20~24 recovery	200	0:05:00
K drill - P drill - S drill/1set							
S	50	× 8		01:00	24~26 Form	400	0:08:00
Fr form							
S	100	× 4		01:35	E・M・M・H	400	0:06:20
	100	× 4		01:30	E・M・M・H	400	0:06:00
	100	× 4		01:25	E・M・M・H	400	0:05:40
	100	× 4		01:20	E・M・M・H	400	0:05:20
	100	× 4		01:15	E・M・M・H	400	0:05:00
	100	× 4		01:10	30~ E・M・M・H	400	0:04:40
	100	× 4		01:05	30~ E・M・M・H	400	0:04:20
E	50	× 1		02:00		50	0:02:00
Power	25	× 2	× 4	00:15	1t	200	0:01:00
	1t Underwater dolph			01:25	2t		0:05:40
	2t S 12.5m all out						
DW	50	× 6		00:50	26~20 choice	300	0:05:00
						<b>Total</b>	<b>6850 2:09:00</b>