

2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ 2012/03/11 9:00AM  
159 桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ  
159

FlyA				本数		セット		サークル		内容		合計距離	合計時間	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	choice	400	0:06:30	W-UP	400	×	1	06:30	choice	400	0:06:30	W-UP	400	×	1	06:30	choice	400	0:06:30	W-UP	400	×	1	06:30	choice	400	0:06:30
K	200	×	1	04:00	Fin kick	200	0:04:00	K	200	×	1	04:00	Fin kick	200	0:04:00	K	200	×	1	04:00	Fin kick	200	0:04:00	K	200	×	1	04:00	Fin kick	200	0:04:00
					streamline-side-bk-Hup/50																										
P	200	×	1	04:00	snorkel	200	0:04:00	P	200	×	1	04:00	snorkel	200	0:04:00	P	200	×	1	04:00	snorkel	200	0:04:00	P	200	×	1	04:00	snorkel	200	0:04:00
					0-50 front-middle-finish/2.3sculling +水中recovery																										
					50-100 sculling+catch~finish+水中recovery																										
					100-150 sculling+stroke+水面recovery																										
					150-200 bouy Fly																										
S	50	×	16	01:10	Drill-Form/25	800	0:18:40	S	50	×	16	01:10	Drill-Form/25	800	0:18:40	S	50	×	16	01:10	Drill-Form/25	800	0:18:40	S	50	×	16	01:10	Drill-Form/25	800	0:18:40
					1t OneArmStroke(side breath)																										
					2t OneArmStroke(front breath)																										
					3t OneArmStroke(片手体側)																										
					4t 5K1P																										
					5t バタ足Fly																										
					6t side breathing Fly																										
					7t head up Fly																										
					8t normal Swim																										
S	200	×	2	1'27"	02:55 Fly-Bk-Br-Fly/50	400	0:05:50	S	200	×	2	1'33"	03:05 Fly-Bk-Br-Fly/50	400	0:06:10	S	200	×	2	1'33"	03:05 Fly-Bk-Br-Fly/50	400	0:06:10	S	200	×	2	1'33"	03:05 Fly-Bk-Br-Fly/50	400	0:06:10
	200	×	2	1'25"	02:50 IM Rev	400	0:05:40		200	×	2	1'30"	03:00 IM Rev	400	0:06:00		200	×	2	1'30"	03:00 IM Rev	400	0:06:00		200	×	2	1'30"	03:00 IM Rev	400	0:06:00
	200	×	2	1'22"	02:45 Fr-Bk-Br-Fr/50	400	0:05:30		200	×	2	1'27"	02:55 Fr-Bk-Br-Fr/50	400	0:05:50		200	×	2	1'27"	02:55 Fr-Bk-Br-Fr/50	400	0:05:50		200	×	2	1'27"	02:55 Fr-Bk-Br-Fr/50	400	0:05:50
	200	×	2	1'20"	02:40 Fr	400	0:05:20		200	×	2	1'25"	02:50 Fr	400	0:05:40		200	×	2	1'25"	02:50 Fr	400	0:05:40		200	×	2	1'25"	02:50 Fr	400	0:05:40
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	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00
K	100	×	8	01:45	Fin+Paddle	800	0:14:00	K	100	×	8	01:45	Fin+Paddle	800	0:14:00	K	100	×	8	01:45	Fin+Paddle	800	0:14:00	K	100	×	8	01:45	Fin+Paddle	800	0:14:00
					odd:BrPull+FrKick even:FlyPull+FrKick																										
P	150	×	2	1'27"	02:10 Paddle Fr Bup	300	0:04:20	P	150	×	2	1'33"	02:20 Paddle Fr Bup	300	0:04:40	P	150	×	2	1'33"	02:20 Paddle Fr Bup	300	0:04:40	P	150	×	2	1'33"	02:20 Paddle Fr Bup	300	0:04:40
	150	×	2	1'20"	02:00 Paddle Fr Bup	300	0:04:00		150	×	2	1'27"	02:10 Paddle Fr Bup	300	0:04:20		150	×	2	1'27"	02:10 Paddle Fr Bup	300	0:04:20		150	×	2	1'27"	02:10 Paddle Fr Bup	300	0:04:20
	150	×	2	1'13"	01:50 Paddle Fr Bup	300	0:03:40		150	×	2	1'20"	02:00 Paddle Fr Bup	300	0:04:00		150	×	2	1'20"	02:00 Paddle Fr Bup	300	0:04:00		150	×	2	1'20"	02:00 Paddle Fr Bup	300	0:04:00
					50m毎に1sずつ速くする																										
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	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00
S	100	×	1	01:30	200RP Fast	500	0:07:30	S	100	×	1	01:30	200RP Fast	500	0:07:30	S	100	×	1	01:30	200RP Fast	500	0:07:30	S	100	×	1	01:30	200RP Fast	500	0:07:30
	50	×	1	01:30	100RP Faster	250	0:07:30		50	×	1	01:30	100RP Faster	250	0:07:30		50	×	1	01:30	100RP Faster	250	0:07:30		50	×	1	01:30	100RP Faster	250	0:07:30
	50	×	1	01:30	50RP Fastest	250	0:07:30		50	×	1	01:30	50RP Fastest	250	0:07:30		50	×	1	01:30	50RP Fastest	250	0:07:30		50	×	1	01:30	50RP Fastest	250	0:07:30
					SR 01:00		0:04:00						0:04:00																		
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	DW	200	×	1	05:00		200	0:05:00
Total						6200	1:59:00	Total						6200	2:01:20																

2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ 2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ  
159

MiddleShortA				MiddleShortB					
本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 2		+0:10 24		800	0:14:00	Wup	400 × 2	+0:10 24 800 0:14:00
	400m/ Cho-notFr/100m							400m/ Cho-notFr/100m	
	400m/ 400IM			Fin				400m/ 400IM	Fin
	* ゆったり大きなストロークで泳ぐこと							* ゆったり大きなストロークで泳ぐこと	
S	25 × 16		00:35 ~27	IMO	400	0:09:20	S	25 × 16	00:35 ~27 IMO 400 0:09:20
	* IMO × 4set/Des1~4set							* IMO × 4set/Des1~4set	
E	50 × 1		04:00 20		50	0:04:00	E	50 × 1	04:00 20 50 0:04:00
K	100 × 4 × 3			26 Fr	400		K	100 × 4 × 3	26 Fr 400
	1t/ Des		01:45			0:05:15		1t/ Des	01:50 0:05:30
	2t/ ↓		01:40			0:05:00		2t/ ↓	01:45 0:05:15
	3t/ ↓		01:35			0:04:45		3t/ ↓	01:40 0:05:00
	4t/ ↓		01:30			0:04:30		4t/ ↓	01:35 0:04:45
		S.R.	00:30			0:01:00			S.R. 00:30 0:01:00
K	25 × 16		00:40	SP Fin	400	0:10:40	K	25 × 16	00:40 SP Fin 400 0:10:40
	odd/ u.w. ドルフィンK *Hard							odd/ u.w. ドルフィンK *Hard	
	even/ 背面ドルフィンK *リラックス							even/ 背面ドルフィンK *リラックス	
P	25 × 16		00:40 27	Fr	400	0:10:40	P	25 × 16	00:40 27 Fr 400 0:10:40
	4t/ 片手ひきずりFr							4t/ 片手ひきずりFr	
	4t/ 両手ひきずりFr							4t/ 両手ひきずりFr	
	* 背中を引き上げて							* 背中を引き上げて	
P	200 × 6		02:40 24	Fr	1200	0:16:00	P	200 × 6	02:50 24 Fr 1200 0:17:00
	* Hyp:5/ひきずりP							* Hyp:5/ひきずりP	
E	50 × 1		04:00 20		50	0:04:00	E	50 × 1	04:00 20 50 0:04:00
S	200 × 3		02:30 27		600	0:07:30	S	200 × 3	02:40 27 600 0:08:00
	* MidEven *泳ぎづくり							* MidEven *泳ぎづくり	
	100 × 4		02:00 30/22		400	0:08:00		100 × 4	02:00 30/22 400 0:08:00
	* H-E-H(レベルアップ)-E/1t							* H-E-H(レベルアップ)-E/1t	
		R	02:00			0:02:00			R 01:30 0:01:30
	100 × 3		01:20 27		300	0:04:00		100 × 3	01:30 27 300 0:04:30
	* MidEven *泳ぎづくり							* MidEven *泳ぎづくり	
	50 × 4		01:00 30/22		200	0:04:00		50 × 4	01:00 30/22 200 0:04:00
	* H-E-H(レベルアップ)-E/1t							* H-E-H(レベルアップ)-E/1t	
		R	02:00			0:02:00			R 01:30 0:01:30
	50 × 6		00:40 27		300	0:04:00		50 × 6	00:45 27 300 0:04:30
	* MidEven *泳ぎづくり							* MidEven *泳ぎづくり	
	25 × 8		00:40 30/22		200	0:05:20		25 × 8	00:40 30/22 200 0:05:20
	* H-E/1t							* H-E/1t	
Dw	25 × 4		00:45 24	Drill	100	0:03:00	Dw	25 × 4	00:45 24 Drill 100 0:03:00
	200 × 1		04:00 20	Form	200	0:04:00		200 × 1	04:00 20 Form 200 0:04:00
				Total	6000	2:13:00			Total 6000 2:15:30

2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ 2012/03/11 9:00AM  
159 桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ  
159

DistanceA		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	DistanceB		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
Wup	100 × 10						1000		Wup	100 × 10						1000		
	odd= 100IMリバース		01:40	24		リラックス		0:08:20		odd= 100IMリバース		01:40	24		リラックス		0:08:20	
	even= 100IM		01:30	~28		Des/5t		0:07:30		even= 100IM		01:30	~28		Des/5t		0:07:30	
K	400 × 1		06:30	26		Fin	400	0:06:30	K	400 × 1		06:30	26		Fin	400	0:06:30	
	100m= DK									100m= DK								
	100m= サイドK									100m= サイドK								
	100m= ハンドアップK									100m= ハンドアップK								
	100m= SK									100m= SK								
S	75 × 1		01:00	26		Fr	450	06:00	S	75 × 1		01:00	26		Fr	450	06:00	
	50 × 1		00:40	27		Fr	300	04:00		50 × 1		00:40	27		Fr	300	04:00	
	25 × 1		00:15	29		Fr	150	01:30		25 × 1		00:15	29		Fr	150	01:30	
						× 6									× 6			
						S.R.	00:10	0:00:50							S.R.	00:10	0:00:50	
E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	
P	200 × 3 × 3					Fr	1800		P	200 × 3 × 3					Fr	1800		
	1t		02:30	27		Des/3t		0:07:30		1t		02:30	27		Des/3t		0:07:30	
	2t		02:20	28		↓		0:07:00		2t		02:25	28		↓		0:07:15	
	3t		02:10	29		↓		0:06:30		3t		02:20	29		↓		0:07:00	
						S.R.	00:30	0:01:00							S.R.	00:30	0:01:00	
E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	
S	200 × 3 × 5					Fr	3000		S	200 × 3 × 5					Fr	3000		
	1t		02:30	28		DES				1t		02:35	28		DES			
	2t		02:20	29						2t		02:25	29					
	3t		02:10	30		all out				3t		02:15	30		all out			
			set on	08:30				0:42:30				set on	08:30				0:42:30	
E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	E	50 × 1		04:00	20			50	0:04:00	
K	50 × 3 × 5					Fin	750		K	50 × 3 × 5					Fin	750		
	2 t H		00:35	30up		choice				2 t H		00:35	30up		choice			
	1 t E		set on	03:00	22			0:15:00		1 t E		set on	03:00	22				0:15:00
Dw	200 × 1		04:00	23		Cho	200	0:04:00	Dw	200 × 1		04:00	23		Cho	200	0:04:00	
						Total	8200	2:10:10							Total	8200	2:10:55	

2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ 2012/03/11 9:00AM  
桜宮高校プール

中央  
104  
近畿  
134

インハイ  
159

SpecialA				本数		セット		サークル		内容		合計距離	合計時間	SpecialB				本数		セット		サークル		内容		合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	08:00	A1	choice	400	0:08:00	姿勢、ターン浮き上がり重視	ターン後浮き上がり8m以上	400	0:08:00	W-UP	400	×	1	08:00	A1	choice	400	0:08:00	姿勢、ターン浮き上がり重視	ターン後浮き上がり8m以上	400	0:08:00		
S	25	×	16	00:40	EN1		400	0:10:40	4t ボイルK				S	25	×	16	00:40	EN1		400	0:10:40	4t ボイルK					
									4t ストリームラインK																		
									4t 水の流れるを感じる S																		
									4t ブラインドS	目を閉じる																	
S	50	×	8	00:50	EN2~	IM-SW	400	0:06:40	スタートターン浮き上がり重視				S	50	×	8	00:50	EN2~	IM-SW	400	0:06:40	スタートターン浮き上がり重視					
S	200	×	9	02:50	EN2	IM	1800	0:25:30	3tずつー5"				S	200	×	9	03:00	EN2	IM	1800	0:27:00	3tずつー5"(Last100IM)					
E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00					E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00						
S	400	×	3	06:00	EN3	IMDes	1200	0:18:00	Last all out				S	400	×	3	06:00	EN3	IMDes	1200	0:18:00	Last all out					
E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00					E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00						
K	400	×	1	08:00	EN1	S1	400	0:08:00	ストリームライン重視				K	400	×	1	08:00	EN1	S1	400	0:08:00	ストリームライン重視					
E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00					E	50	×	1	02:00	A1		50	0:02:00						
KS	25	×	16	00:40	SP	S1	400	0:10:40	od:No Breath ev:20mスプリント(浮き上がり重視)				KS	25	×	16	00:40	SP	S1	400	0:10:40	od:No Breath ev:20mスプリント(浮き上がり重視)					
E	50	×	1	01:30	A1		50	0:01:30					E	50	×	1	01:30	A1		50	0:01:30						
S	50	×	16	01:00	EN2	S1	800	0:16:00	3t楽に速く1tH				S	50	×	16	01:00	EN2	S1	800	0:16:00	3t楽に速く1tH					
E	50	×	1	01:30	A1		50	0:01:30					E	50	×	1	01:30	A1		50	0:01:30						
S	200	×	5	03:30	EN3S1	Des	1000	0:17:30	Last all out				S	200	×	5	03:30	EN3 S1	Des	1000	0:17:30	Last all out					
DW	100	×	1	02:00	A1	K	100	0:02:00					DW	100	×	1	02:00	A1	K	100	0:02:00						
	100	×	1	02:00	A1	Drill	100	0:02:00						100	×	1	02:00	A1	Drill	100	0:02:00						
	100	×	1	02:00	A1	choice	100	0:02:00						100	×	1	02:00	A1	choice	100	0:02:00						
									Total		7350	2:16:00									7350	2:17:30					

2012/03/11 2:00PM	中央	近畿	インハイ	2012/03/11 2:00PM	中央	近畿	インハイ										
桜宮高校プール	104	134	159	桜宮高校プール	104	134	159										
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		
W-up	100	×	3	02:00	25	300	0:06:00	W-up	100	×	3	02:00	25	300	0:06:00		
	1t Choice Mix								1t Choice Mix								
	2t Scu - Drill/25								2t Scu - Drill/25								
	3t H-E-M-H/25								3t H-E-M-H/25								
	50	×	12		30	600	0:10:00		50	×	11		30	550	0:10:00		
60" - 50" - 40"/1t × 4Rot								60" - 55" - 45"/1t × 4Rot *11t = 40"									
S	25	×	8	00:35		200	0:04:40	S	25	×	8	00:35		200	0:04:40		
Pickup H( Drill,E etc OK )								Pickup H( Drill,E etc OK )									
S	50	×	2	×	8	800		S	50	×	2	×	8	800			
	odd/ Easy								01:30								
	even/ Hard								01:00								
E	50	×	1		05:00	50	0:05:00	E	50	×	1		05:00	50	0:05:00		
Total								Total									
						1950	0:45:40							1900	0:45:40		

2012/03/11 2:00PM  
桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ 2012/03/11 2:00PM  
159 桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ  
159

FlyA						FlyB							
	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
K	200	×	1	04:00	Fin Kick	200 0:04:00	K	200	×	1	04:00	Fin Kick	200 0:04:00
					streamline-side-bk-Hup/50						streamline-side-bk-Hup/50		
P	200	×	1	04:00		200 0:04:00	P	200	×	1	04:00		200 0:04:00
					0-50 front-middle-finish/2,3sculling +水中recovery						0-50 front-middle-finish/2,3sculling +水中recovery		
					50-100 sculling+catch~finish+水中recovery						50-100 sculling+catch~finish+水中recovery		
					100-150 sculling+stroke+水面recovery						100-150 sculling+stroke+水面recovery		
					150-200 bouy Fly						150-200 bouy Fly		
D	50	×	3	01:10	Drill&Form	600 0:14:00	D	50	×	3	01:10	Drill&Form	600 0:14:00
S	50	×	1	01:00	GoodSwim	200 0:04:00	S	50	×	1	01:00	GoodSwim	200 0:04:00
S	200	×	3	03:00	IM Des1-3	600 0:09:00	S	200	×	3	03:10	IM Des1-3	600 0:09:30
K	150	×	4	02:50	Build up	600 0:11:20	K	150	×	4	02:50	Build up	600 0:11:20
	50	×	4	01:30	UWsprint-Easy/25	200 0:06:00		50	×	4	01:30	UWsprint-Easy/25	200 0:06:00
E	50	×	1	03:00		50 0:03:00	E	50	×	1	03:00		50 0:03:00
S	50	×	3	00:45	200RP	150 0:02:15	S	50	×	3	00:45	200RP	150 0:02:15
	50	×	1	02:00	Easy	50 0:02:00		50	×	1	02:00	Easy	50 0:02:00
	50	×	2	00:40	100RP	100 0:01:20		50	×	2	00:40	100RP	100 0:01:20
	50	×	1	03:00	Easy	50 0:03:00		50	×	1	03:00	Easy	50 0:03:00
	50	×	1	00:35	SD	50 0:00:35		50	×	1	00:35	SD	50 0:00:35
Dw	200	×	1	05:00		200 0:05:00	Dw	200	×	1	05:00		200 0:05:00
Total						3250 1:09:30	Total						3250 1:10:00

2012/03/11 2:00PM  
桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ 2012/03/11 2:00PM  
159 桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ  
159

Special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間				
Free 着替えDrillなど				10:00			0:10:00	Free 着替えDrillなど				10:00			0:10:00				
P	800 × 1			15:00	EN2	800	0:15:00	P	800 × 1			15:00	EN2	800	0:15:00				
	スカーリング・IM・Fr(LR/50)・S1/200								スカーリング・IM・Fr(LR/50)・S1/200										
P	100 × 4			01:20	EN2 Fr	400	0:05:20	P	100 × 4			01:20	EN2 Fr	400	0:05:20				
	200 × 3			02:40	EN2 Fr	600	0:08:00		200 × 3			02:40	EN2 Fr	600	0:08:00				
	400 × 2			05:20	EN2 Fr	800	0:10:40		400 × 2			05:20	EN2 Fr	800	0:10:40				
	200 × 3			03:00	EN3 S1	600	0:09:00		200 × 3			03:00	EN3 S1	600	0:09:00				
	100 × 4			01:30	EN3 S1	400	0:06:00		100 × 4			01:30	EN3 S1	400	0:06:00				
	50 × 4			01:00	SP S1	200	0:04:00		50 × 4			01:00	SP S1	200	0:04:00				
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	E	50 × 1			03:00		50	0:03:00				
S	50 × 8			01:00		400	0:08:00	S	50 × 8			01:00		400	0:08:00				
	od:HEEH/12.5 ev:スカーリングHHE/12.5								od:HEEH/12.5 ev:スカーリングHHE/12.5										
	スタートターン浮き上がり深め								スタートターン浮き上がり深め										
S	100 × χ			01:30		100	0:01:30	S	100 × χ			01:30		100	0:01:30				
DW	100 × 1			02:00	A1 K	100	0:02:00	DW	100 × 1			02:00	A1 K	100	0:02:00				
	100 × 1			02:00	A1 Drill	100	0:02:00		100 × 1			02:00	A1 Drill	100	0:02:00				
	100 × 1			02:00	A1 choice	100	0:02:00		100 × 1			02:00	A1 choice	100	0:02:00				
	Total							4650	1:26:30		Total							4650	1:26:30

2012/03/11 2:00PM				中央		近畿		2012/03/11 2:00PM				中央		近畿		インハイ									
桜宮高校プール				104		134		桜宮高校プール				104		134		159									
MiddleShortA				本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	MiddleShortB				本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間				
Drill	25	×	10		00:40	24	Fr		250	0:06:40	Drill	25	×	10		00:40	24	Fr		250	0:06:40				
S	50	×	2	×	9	00:40	30	Fr	900		S	50	×	2	×	9	00:45	30	Fr	900					
1t/ SD *追いかける											1t/ SD *追いかける														
2t/ 下からHard *追いかける											2t/ 下からHard *追いかける														
* 1番手の2本目の5秒後に2番手がSDで追いかける											* 1番手の2本目の5秒後に2番手がSDで追いかける														
* 2セット目以降は、先頭がアンカーに回る											* 2セット目以降は、先頭がアンカーに回る														
* 前回と違い、1セットずつで一度休憩を入れる											* 前回と違い、1セットずつで一度休憩を入れる														
* 男女別で1コースずつ使用する											* 男女別で1コースずつ使用する														
				set on		05:30						set on		05:30											
Dw	200	×	1		04:00	20	Cho		200	0:04:00	Dw	200	×	1		04:00	20	Cho		200	0:04:00				
Total									1350		1:00:10		Total									1350		1:00:10	



2012/03/11 2:00PM  
桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ 2012/03/11 2:00PM  
159 桜宮高校プール

中央  
104

近畿  
134

インハイ  
159

Distance	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Distance	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間		
Wup	100 × 6		01:30	~28	IM Des/3t*2	600	0:09:00	Wup	100 × 6		01:30	~28	IM Des/3t*2	600	0:09:00		
ドリル	50 × 12		01:00	20	choice	600	0:12:00	ドリル	50 × 12		01:00	20	choice	600	0:12:00		
P	100 × 6 400 × 1 300 × 1 200 × 1 100 × 2		01:30	26	足首ツイ+ひきずり	600	0:09:00	P	100 × 6 400 × 1 300 × 1 200 × 1 100 × 2		01:30	26	足首ツイ+ひきずり	600	0:09:00		
			05:30	27	大きな泳ぎから	400	0:05:30				05:30	27	大きな泳ぎから	400	0:05:30		
			04:00	29	↓	300	0:04:00				04:00	29	↓	300	0:04:00		
			03:00	30up	H	200	0:03:00				03:00	30up	H	200	0:03:00		
			01:30	24~ 30up	フォーム・H	200	0:03:00				01:30	24~ 30up	フォーム・H	200	0:03:00		
E	50 × 1		04:00	20	E	50	0:04:00	E	50 × 1		04:00	20	E	50	0:04:00		
K	25 × 1 75 × 1	× 4	01:00	22	Easy	100	0:04:00	K	25 × 1 75 × 1	× 4	01:00	22	Easy	100	0:04:00		
			01:30	30	H	300	0:06:00				01:30	30	H	300	0:06:00		
Dw	200 × 1		04:00	23	Cho	200	0:04:00	Dw	200 × 1		04:00	23	Cho	200	0:04:00		
Total							3550	1:03:30	Total							3550	1:03:30