

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150  
 共通A

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	800 × 1			12:00	24	800	0:12:00
S-K-P-S/200m							
S	200 × 7	IM	03:20	26~		1400	0:13:20
	IM-Fr/1t	Fr	02:50	24~			0:08:30
Fr: Form Body position ↑ ↑							
IM: 4t des by 7 ~ 10"							
PS	300 × 6		04:30			1800	0:27:00
Stroke count by 50m							
1t: S Long stroke 26							
2t: S Fin 26							
3t: S Fin + Paddle 26							
4~6t: P 3t des even pace ~29							
E	50 × 1		03:00	20		50	0:03:00
25m turn							
K	50 × 8		01:10	~30		400	0:09:20
E-M-H-Super Hard							
S	100 × 2 } × 6		01:50	~30		1200	0:33:00
	50 × 1 }		01:50	20		300	
100m 1t: Dive + 2t = 200m race pace							
50m Recovery 25m turn							
Dw	200 × 1		05:00	20		200	0:05:00
Total						6150	1:51:10

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150  
 共通B

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	800 × 1			12:00	24	800	0:12:00
S-K-P-S/200m							
S	200 × 7	IM	03:30	26~		1400	0:14:00
	IM-Fr/1t	Fr	03:00	24~			0:09:00
Fr: Form Body position ↑ ↑							
IM: 4t des by 7 ~ 10"							
PS	300 × 6		04:40			1800	0:28:00
Stroke count by 50m							
1t: S Long stroke 26							
2t: S Fin 26							
3t: S Fin + Paddle 26							
4~6t: P 3t des even pace ~29							
E	50 × 1		03:00	20		50	0:03:00
25m turn							
K	50 × 8		01:10	~30		400	0:09:20
E-M-H-Super Hard							
S	100 × 2 } × 6		01:50	~30		1200	0:33:00
	50 × 1 }		01:50	20		300	
100m 1t: Dive + 2t = 200m race pace							
50m Recovery 25m turn							
Dw	200 × 1		05:00	20		200	0:05:00
Total						6150	1:53:20

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150

FrMix 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
S	50 × 8		01:00	IMO/t Smooth	400	0:08:00
D	50 × 8		01:20	Drill&Form Timing&Flat	400	0:10:40
S	50 × 4		01:30	S1 Power Fin(+Paddle)	200	0:06:00
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00
S	400 × 1	] 1'28"	05:50	Fr HR150	2000	0:29:10
	200 × 1		03:10	Fr HR160	1000	0:15:50
	50 × 2		01:00	S1 Hard	500	0:10:00
	50 × 1		02:00	Easy	250	0:10:00
	50 × 1		01:00	S1 25sprint	250	0:05:00
		x 5				0:04:00
		SR1'				
K	400 × 1		08:00		400	0:08:00
	50 × 6		01:10	streamline-side-back-side/100 UW Speed!!! with Fin	300	0:07:00
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00

Vertical Kick

スカーリング・気を付け・両手上げ・バンザイ/30"						0:02:00
Rest2'						0:02:00
スカーリング・気を付け・両手上げ・バンザイ/30"						0:02:00
Rest2'						0:02:00
30"Max × 3set						0:06:00
Rest2'						0:02:00
底を蹴ってへそまで上がる8t						0:01:00

K	100 × 1		02:00		100	0:02:00
DW	200 × 1		05:00		200	0:05:00

Total 6600 2:34:10

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150

Special 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	800 × 1		08:00	A1	800	0:14:00
				choice,K,スカーリング,S/200		
S	50 × 8		01:10	EN1	400	0:09:20
				od:ブラインドS ev:水中K 3回まで/50m		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
S	100 × 8		01:30	EN2 Fr	800	0:12:00
				6t右手パドル左足フィン 6t左手パドル右足フィン 6t終了後Rest30"		
	100 × 6		01:40	EN2	600	0:10:00
				od:Fr ev:S1 Form		
K	400 × 1		08:00	EN1 choice	400	0:08:00
				ストリームライン重視		
K	100 × 8		02:00	EN2 S1	800	0:16:00
				od:ホイルK1・STK/50 ev:ホイルK2・STK/50		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
KS	50 × 6		01:00	EN2 S1	300	0:06:00
				5"ターン浮き上がり20mH残りForm		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
S	300 × 1	] x 4	04:30	EN1 choice	1200	0:18:00
	200 × 1		03:00	EN2 IM	800	0:12:00
	100 × 1		01:40	EN2 S1	400	0:06:40
	50 × 1		01:00	SP S1	200	0:04:00
	50 × 1		01:30	E choice	200	0:06:00
				IMIはS1をsetごとにIMorder		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
バーティカルK						0:15:00
				2分×2 スカーリング・気を付け・両手上げ・バンザイ(ストリームライン)/30"		
				setR2'		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
				30"Max × 3set		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
				底を蹴ってへそまで上がる8t		
K	100 × 1		02:00	A1	100	0:02:00
DW	200 × 1		04:00	A1	200	0:04:00

Total 7500 2:35:00

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150

FrA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	1200 × 1		20:00	20-24		1200	0:20:00	
	300m choice							
	100m スカリング(肩甲骨・姿勢重視)							
	200m ストリームラインK・回転K/50m							
	200m LR/25							
	400m ターン前後5mHそれ以外気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!							
K	1000 × 1		17:00	26	choice	1000	0:17:00	
	400m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/50m							
	200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m							
S(Fin)	50 × 8		01:10			400	0:09:20	
	入水直前でキープ・S/25m							
P	50 × 2 × 4		00:45	24~29		400	0:06:00	
	1t: ストロークカウント							
	2t: ビルドアップ							
P	150 × 1	} × 3	02:00	26	大きな泳ぎ	450	0:06:00	
	100 × 2		01:15	28	H	600	0:07:30	
	50 × 2		00:35	30up	all out	300	0:03:30	
	setrest6 0"							
S	400 × 1		10:00		form・休憩	400	0:10:00	
S(S1)	50 × 30		01:10		DIVE	1500	0:35:00	
S(S1)	50 × 8		01:00		Form	400	0:08:00	
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00	
	Total						6700	2:09:20

2012/03/20 1:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 95 125 150

FrB 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	1200 × 1		20:00	20-24		1200	0:20:00	
	300m choice							
	100m スカリング(肩甲骨・姿勢重視)							
	200m ストリームラインK・回転K/50m							
	200m LR/25							
	400m ターン前後5mHそれ以外気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!							
K	1000 × 1		17:00	26	choice	1000	0:17:00	
	400m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/50m							
	200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m							
S(Fin)	50 × 8		01:10			400	0:09:20	
	入水直前でキープ・S/25m							
P	50 × 2 × 4		00:50	24~29		400	0:06:40	
	1t: ストロークカウント							
	2t: ビルドアップ							
P	150 × 1	} × 3	02:00	26	大きな泳ぎ	450	0:06:00	
	100 × 2		01:20	28	H	600	0:08:00	
	50 × 2		00:35	30up	all out	300	0:03:30	
	setrest55 "							
S	400 × 1		10:00		form・休憩	400	0:10:00	
S(S1)	50 × 30		01:10		DIVE	1500	0:35:00	
S(S1)	50 × 8		01:00		Form	400	0:08:00	
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00	
	Total						6700	2:10:30