

2012/03/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 94 124 149

short	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	400 × 1			SKPS/100 K=Vertical Kick	400	0:08:00
S	100 × 8			IM switch	800	0:13:20
D	50 × 8			Drill&Form Timing&Flat	400	0:10:40
S	50 × 4			S1 Power Fin(+Paddle)	200	0:06:00
E	100 × 1				100	0:05:00
P	50 × 8] × 2		01:00 Paddle 泳ぎ作り	800	0:16:00
S	100 × 4		01:40 Fin keep	800	0:13:20	
	200 × 2		03:20 Fin keep	800	0:13:20	
		SR1'		HR170-180		0:02:00
				Fin=speed+body position		
K	100 × 8			02:00 Des1-4 with Fin 4,8t MAX!!	800	0:16:00
				4t/UW 4t/on Mini Board		
S	50 × 10			00:50 HR150-160	500	0:08:20
DW	400 × 1			10:00 200K200cho	400	0:10:00
Total					6000	2:02:00

2012/03/21 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 94 124 149

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	100 × 8				800	
	odd/ 100IMR			01:40 24 リラックス		0:06:40
	even/ 100IM			01:30 ~28 Des/5t		0:06:00
K	400 × 2			06:00 26 Fin	800	0:12:00
				sideK・handupK・headupK(Fly)・SK(Fr)/100m		
KS	50 × 4 × 3			00:45 28 SK・SH/25m	600	0:09:00
				S.R. 00:30		0:01:00
E	50 × 1			04:00 20	50	0:04:00
P	400 × 3 × 2			Fr	2400	
	1t/ hypo7			05:30 27 大きな泳ぎ		0:11:00
	2t/ hypo5			05:15 28 ↓		0:10:30
	3t/ H			05:00 29 H		0:10:00
				S.R. 00:30		0:00:30
E	50 × 1			04:00 20	50	0:04:00
S	100 × 2] × 3		01:30 26 引きずり	600	0:09:00
	100 × 3		01:15 29 H	900	0:11:15	
	100 × 1		01:30 26 引きずり	300	0:04:30	
	200 × 2		02:15 30 H	1200	0:13:30	
				setrest90"		03:00
E	50 × 1			03:00	50	0:03:00
S	50 × 4			01:00 20 ドリル・フォーム	200	0:04:00
				< 続けて		
Dw	200 × 1			04:00	200	0:04:00
Total					8150	2:06:55

2012/3/21 9:00 AM

鈴鹿スポーツガーデン

MiddleA

	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
	50 × 4		01:00	EN1 Dill	200	0:04:00
S	100 × 8		01:40	SP S1 Dive	800	0:13:20
				スタート浮き上がり・ターン前後8m・ラスト10mH		0:03:00
				それ以外はForm		
S	200 × 3		04:00	EN3 S1 Des	600	0:12:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	200 × 1		04:00	EN2～スカーリング	200	0:04:00
				キャッチングポイント重視		
S	50 × 8		01:00	EN2～ Fr	400	0:08:00
				od:ストップモーション I +ビルトアップ/25		
				ev:ストップモーション II +ビルトアップ/25		
				キャッチングポイント重視		
P	100 × 9		01:30	EN2～ Fr	900	0:13:30
				右・左・両手/1t (ブイク選択)		
P	50 × 8		01:10	SP S1	400	0:09:20
				EH/1t		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
S	50 × 4		01:10	EN1 Fin	200	0:04:40
				Drill		
S	100 × 3	× 3	01:15	EN2 S1	900	0:11:15
				100mへスト+5"以内		
	50 × 2		00:40	EN3 S1 H	300	0:04:00
				50mへスト以上		
	50 × 1	Fin	01:30	A1 E	150	0:04:30
S	50 × 8		01:15	SP Fin	400	0:10:00
				EH/1t		
				ベスト-1以上		
K	100 × 1		02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1		02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1		05:00	A1	200	0:05:00
				Total	6350	2:02:35

2012/3/21 9:00 AM

鈴鹿スポーツガーデン

MiddleB

	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
	50 × 4		01:00	EN1 Dill	200	0:04:00
S	100 × 8		01:40	SP S1 Dive	800	0:13:20
				スタート浮き上がり・ターン前後8m・ラスト10mH		0:03:00
				それ以外はForm		
S	200 × 3		04:00	EN3 S1 Des	600	0:12:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	200 × 1		04:00	EN2～スカーリング	200	0:04:00
				キャッチングポイント重視		
S	50 × 8		01:00	EN2～ Fr	400	0:08:00
				od:ストップモーション I +ビルトアップ/25		
				ev:ストップモーション II +ビルトアップ/25		
				キャッチングポイント重視		
P	100 × 9		01:30	EN2～ Fr	900	0:13:30
				右・左・両手/1t (ブイク選択)		
P	50 × 8		01:10	SP S1	400	0:09:20
				EH/1t		
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
S	50 × 4		01:10	EN1 Fin	200	0:04:40
				Drill		
S	100 × 3	× 3	01:20	EN2 S1	900	0:10:40
				100mへスト+5"以内		
	50 × 2		00:45	EN3 S1 H	300	0:04:30
				50mへスト以上		
	50 × 1	Fin	01:30	A1 E	150	0:04:30
				Lastset100×2		
S	50 × 8		01:15	SP Fin	400	0:10:00
				EH/1t		
				ベスト-1以上		
K	100 × 1		02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1		02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1		05:00	A1	200	0:05:00
				Total	6350	2:02:30

Die Hard

2012/03/21 3:00PM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 94 124 149

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40 24	Fin	1000	0:16:40
				2t/ ロングストローク *Fr		
				2t/ ロングストローク *IM		
				2t/ K-S/25m *Fr		
				2t/ K-S/25m *IM		
				2t/ Bup/0~50m *Fr		
K	200 × 3		03:40 25	Cho	600	0:11:00
				1t/ Fin+Board+Buoy STLK(顔つけ)		
				2t/ Fin+noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				3t/ noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				* 重心を前方へ		
				* 腹圧を入れたまま		
P	100 × 50				5000	
				9 t/		
			01:20 27	SC		1:00:00
				* ひきずりFr-Fr/50m		
				1 t/Hard		
			02:30 29	Fr or S1		0:12:30
E	50 × 1		05:00 22		50	0:05:00
				* 25mTurn		
S	50 × 3 × 14			30	Fr	2100
				1t/ Even		0:08:10
				2t/ Even		0:08:10
				3t/ Even		0:08:10
				S.R.		0:14:00
Dw	300 × 1		06:00 20		300	0:06:00
				Total	9050	2:29:40

2012/03/21 3:00PM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 94 124 149

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40 24	Fin	1000	0:16:40
				2t/ ロングストローク *Fr		
				2t/ ロングストローク *IM		
				2t/ K-S/25m *Fr		
				2t/ K-S/25m *IM		
				2t/ Bup/0~50m *Fr		
K	200 × 3		03:40 25	Cho	600	0:11:00
				1t/ Fin+Board+Buoy STLK(顔つけ)		
				2t/ Fin+noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				3t/ noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				* 重心を前方へ		
				* 腹圧を入れたまま		
P	100 × 47				4700	
				7 t/Mid		
			01:25 27	Fr *SC		0:58:05
				* ラストセット6t		
				1 t/Hard		
			02:35 29	Fr or S1		0:15:30
E	50 × 1		05:00 22		50	0:05:00
				* 25mTurn		
S	50 × 3 × 14			30	Fr	2100
				1t/ Even		0:09:20
				2t/ Even		0:09:20
				3t/ Even		0:08:10
				S.R.		0:11:40
Dw	300 × 1		06:00 20		300	0:06:00
				Total	8750	2:30:45

2012/03/21 3:00PM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 94 124 149

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40 24	Fin	1000	0:16:40
				2t/ ロングストローク *Fr		
				2t/ ロングストローク *IM		
				2t/ K-S/25m *Fr		
				2t/ K-S/25m *IM		
				2t/ Bup/0~50m *Fr		
K	200 × 3		03:40 25	Cho	600	0:11:00
				1t/ Fin+Board+Buoy STLK(顔つけ)		
				2t/ Fin+noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				3t/ noboard+BuoyK STLK(顔つけ)		
				* 重心を前方へ		
				* 腹圧を入れたまま		
P	100 × 45				4500	
				8 t/Mid		
			01:30 27	Fr *SC		1:00:00
				1 t/Hard		
			02:30 29	Fr or S1		0:12:30
E	50 × 1		05:00 22		50	0:05:00
				* 25mTurn		
S	50 × 3 × 14			30	Fr	2100
				1t/ Even		0:09:20
				2t/ Even		0:09:20
				3t/ Even		0:09:20
				S.R.		0:10:30
Dw	300 × 1		06:00 20		300	0:06:00
				Total	8550	2:29:40