

2012/03/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148

Fr Mix	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 SKPS/100 K=Vertical Kick	400	0:08:00
S	50 × 16			01:00 IMO	800	0:16:00
S	100 × 3 × 4			01:50 KPS/t HR120-150 set Des	1200	0:22:00
S	50 × 4			00:40 Fr Smooth HR150	200	0:02:40
	50 × 8			00:50 S1 Des1-4 HR150 4t=BEST+4"	400	0:06:40
	50 × 4			01:30 S1orFr E-H/t HR180 H=BEST+2"	200	0:06:00
E	200 × 1			10:00	200	0:10:00
S	100 × 12			02:30 High Average	1200	0:30:00
D	50 × 6			01:10	300	0:07:00
Dw	200 × 1			04:00	200	0:04:00
Total					5100	1:52:20

2012/03/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148

Fr	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1000 × 1			18:00 20-24	1000	0:18:00
K (Fin)	100 × 4 × 3			300m choice 200m ストリームラインK・S/50(姿勢重視) 100m スカリング(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	1200	
	1t/ヘッドアップ(Fly)	01:30	28	サークルin		
	2t/ SK(25mUW)	01:10	29	サークルin		
	rest	50"				
	3t/ヘッドアップ(Fly)	01:30	30	サークルin		
ドリル	4t/ SK(25mUW)	01:10	30	サークルin		
	set on	06:00				0:18:00
	50 × 2	01:10	24	スカーリング・S	100	0:02:20
	50 × 4	00:50	24	片手P	200	0:03:20
	50 × 4	00:50	24	引きずり	200	0:03:20
3set P 1set S	50 × 4	00:45	24	ストロークカウント →DES	200	0:03:00
	150 × 1	01:55	27	Fr	600	0:74:00
	100 × 1	01:15	28	Fr	400	0:50:00
	50 × 1	00:30	29	Fr	200	0:20:00
	S.R.	01:00				0:03:00
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	300 × 1	07:00		ドリル・フォーム	300	0:07:00
S	100 × 12	02:30		High Average	1200	0:30:00
S	50 × 6	01:10	20	ドリル	300	0:07:00
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00
Total					6150	1:57:40

2012/03/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1			04:00 A1 choice	200	0:04:00
S	50 × 8			01:00 EN1 Drill	400	0:08:00
S	100 × 6			01:30 EN2 Fr	600	0:09:00
od:キャッチアップ(ターン2回転) ev:片手LR/50(スタート・ターン浮き上がりドリルフィンK10回)						
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
S	50 × 8			01:10 SP S1	400	0:09:20
od:ドルフィンorハサロ15m以上(Br=1S1K×2)浮き上がり4SH ev:ビルトアップH Last15mNoBreath						
E	100 × 1			03:00 A1	100	0:03:00
P	100 × 8			01:40 EN2 Fr	800	0:13:20
od:IM ev:Fr Hyp5,7,9,11/1t						
K	200 × 1			05:00 A1 Fr	200	0:05:00
KS	100 × 7			02:00 S1	700	0:14:00
od:S1K Des ev:IM-SW/50						
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
SD	30 × 4			02:00 SP S1	120	0:08:00
15m折り返し						
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
S	100 × 12			02:30 EN2 S1 H	1200	0:30:00
High AV						
S	50 × 6			01:00 A1 Drill	300	0:06:00
DW	200 × 1			05:00 A1	200	0:05:00
Total					5370	2:00:40

2012/03/22 3:00PM 中央 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148

short	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	50 ×	16		SKPS/4t	800	0:16:00
S	50 ×	4	] × 4	01:15 Drill&Form	800	0:20:00
	50 ×	1		01:00 Smooth	200	0:04:00
	50 ×	3		01:00 Des1-3	600	0:12:00
E	100 ×	1			100	0:05:00
S	50 ×	2	] × 4	03:00 All out	400	0:24:00
	100 ×	1		05:00 Easy	400	0:20:00
	100 ×	1		03:00 All out	400	0:12:00
DW	600 ×	1		KPS/200	600	0:15:00
Total					4300	2:08:00

2012/03/22 3:00PM 中央 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	300 ×	3		05:30 20-24	900	0:16:30
1t=choice 2t=100IM*3 3t=100IMR*3						
ドリル	50 ×	2		01:10 20 スカリング・s	100	0:02:20
	50 ×	4		01:00 20 片手P	200	0:04:00
	50 ×	4		00:50 20 フォーム	200	0:03:20
P	50 ×	9		01:00 24	450	09:00
	スカリング・片手P・入水位置キープ/3tずつ					
	300 ×	1		04:30 26 Fr Form	300	04:30
* 足首buoy + ひきずり						
E	200 ×	3		02:40 26~29 Fr	600	08:00
	*1t~3t =DES					
E	50 ×	1		04:00 20	50	0:04:00
K,S	100 ×	4 ×	3		Fr	1200
	1S/ 01:30 27 K: FIN+ブイ 0:04:30					
	2S/ 01:15 28 S: FIN+引きず 0:03:45					
	3S/ 01:30 26~30 S: FIN DES 0:04:30					
	S.R. 01:00 0:02:00					
E	50 ×	1		04:00 20	50	0:04:00
S(Fr)	50 ×	8		00:40 even	400	0:05:20
	100 ×	1		03:00 引きずり・B-Up	100	0:03:00
	100 ×	4		01:10 even	400	0:04:40
	100 ×	1		03:00 引きずり・B-Up	100	0:03:00
	200 ×	2		02:30 サークルin・H	400	0:05:00
	100 ×	1		03:00 引きずり・B-Up	100	0:03:00
	400 ×	1		05:30 Fin H	400	0:05:30
	400 ×	1		07:00 引きずり・B-Up/100m	400	0:07:00
	400 ×	1		06:00 all out!	400	0:06:00
	E	50 ×	1		04:00 20	50
K	100 ×	2		02:15 20	200	0:04:30
S	100 ×	1		02:30 20 ドリル	100	0:02:30
DW	200 ×	1		04:00	200	0:04:00
Total					7100	2:03:55

2012/03/22 3:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148  
 MidShortA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Wup	50 × 20	01:00	~27		1000	0:20:00
	4t/ 片手ストレートアーム			Fr		
	4t/ 片手ひきずり			Fr		
	4t/ H-E/25m *Cho			足首buoy		
	4t/ Bup/0~50m *Cho			Fin		
	4t/ E-H/1t *Cho			Fin		
K	200 × 2	04:00	25	Cho	400	0:08:00
	1t/ 背面K-sideK-FullK-FullK/50m *Fin					
	2t/ 背面K-sideK-buoyK-miniboardSTLK/50m *notFin					
K	50 × 10				500	
	odd/ Easy	01:30	22			0:07:30
	even/ Hard	01:00	30	Cho		0:05:00
	6t/ notFin					
	4t/ Fin					
P	200 × 2	03:00	25	Fr-Cho/1t	400	0:06:00
	1t/ ひきずり *長いストロークで					
	2t/ Form *背中を使うように					
P	100 × 9	01:40		S1-Fr-S1/3t	900	0:15:00
	* Des/3t					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
	* 25mTurn					
S	100 × 1	01:20	28	Mid	200	
	50 × 2	01:00	29~30	Hard	200	
	50 × 1	00:40	28	Hard	100	
	100 × 1	01:20	29	Mid	200	
	50 × 1	00:40	30	Hard	100	
	50 × 4	00:50	30	Hard	400	
			06:00			
	set on					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
	* 25mTurn					
SD	50 × 3	04:00	SP	S1	150	0:12:00
	1t/ M~Bup/0~25m+Hard/25m					
	2t/ H-M-H+クイックターン/15-20-15m					
	3t/ Hard+クイックターン					
Dw	25 × 6	00:45	24	Drill	150	0:04:30
	200 × 1	04:00	20	Form	200	0:04:00
					5000	2:06:00
	Total					

2012/03/22 3:00PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 93 123 148  
 MidShortB 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Wup	50 × 20	01:00	~27		1000	0:20:00
	4t/ 片手ストレートアーム			Fr		
	4t/ 片手ひきずり			Fr		
	4t/ H-E/25m *Cho			足首buoy		
	4t/ Bup/0~50m *Cho			Fin		
	4t/ E-H/1t *Cho			Fin		
K	200 × 2	04:00	25	Cho	400	0:08:00
	1t/ 背面K-sideK-FullK-FullK/50m *Fin					
	2t/ 背面K-sideK-buoyK-miniboardSTLK/50m *notFin					
K	50 × 10				500	
	odd/ Easy	01:30	22			0:07:30
	even/ Hard	01:00	30	Cho		0:05:00
	6t/ notFin					
	4t/ Fin					
P	200 × 2	03:00	25	Fr-Cho/1t	400	0:06:00
	1t/ ひきずり *長いストロークで					
	2t/ Form *背中を使うように					
P	100 × 9	01:40		S1-Fr-S1/3t	900	0:15:00
	* Des/3t					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
	* 25mTurn					
S	100 × 1	01:30	28	Mid	200	
	50 × 2	01:00	29~30	Hard	200	
	50 × 1	00:45	28	Hard	100	
	100 × 1	01:30	29	Mid	200	
	50 × 1	00:45	30	Hard	100	
	50 × 4	00:55	30	Hard	400	
			06:00			
	set on					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
	* 25mTurn					
SD	50 × 3	04:00	SP	S1	150	0:12:00
	1t/ M~Bup/0~25m+Hard/25m					
	2t/ H-M-H+クイックターン/15-20-15m					
	3t/ Hard+クイックターン					
Dw	25 × 6	00:45	24	Drill	150	0:04:30
	200 × 1	04:00	20	Form	200	0:04:00
					5000	2:06:00
	Total					